IL TESORO
DELLA SANITA',

Di Castor Durante da Gualdo, Medico, & Cittadino Romano.

Nel quale s'insegna il modo di conseruar la Sanità, & prolungar la vita.

Et si tratta

DELLA NATVRA DE' CIBI, & de' rimedii de' nocumenti loro.

CON LA TAVOLA DELLE cose Notabili.

In Venetia, Appresso Michiel Bonibello.

M. D. XCVI.

SANCTISSIMO, AC BEATISSIMO PATRI SIXTO V. P.O.M.

CASTOR DVRANTES.

HOC *Tibi viuendi præscripta est forma libello*
SANCTE PATER, *possis quò superesse diu.*
Perlege, viuacis sumes documenta Senectæ,
Hac poteris veteres exuere Arte dies:
Hoc pia Roma rogat Pastori, hoc spondet Olympus
Si tibi non curas viuere, viue Gregi.

VIVAT, *& Excubitor pellat genus omne luporum*
Hic Leo, vt illæsum seruet ouile DEI.

Sunt alti Montes, altus Leo, Sydus & altum,
Corde tamen SIXTI *Mons, leo, stella minor.*

Sicarios SIXTVS *Cœlo auspice perdidit, inde*
Vbertas Campis reddita, Paxq; Gregi.

* 2

ALL'ILLVSTRIS.

ET ECCELLENTISS. SIGNORA,

La Sig. Donna Camilla Peretta.

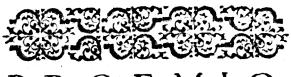
AVENDO Io, alli giorni passati, Illustrissima, & Eccellentiss. Signora, mandato à N. S. in segno di gratitudine, & diuotione, vn Libro composto in lingua Latina, del modo di conseruare la Sanità, & prolungar la vita; ho pensato, per far cosa grata à V. E. ridurlo in lingua Italiana, non solo, perche Ella per se stessa ne apprenda qualche regola, per la sua Sanità, ma perche ancora possa con la sua prudenza, & vigilanza, aiutata dal maturo consiglio dell'Eccellentissimo Medico, il S. Antonio Porto, attendere piu sicuramente alla conseruation

di S. B.

di S.B. à beneficio di tutto'l mondo. Il quale ſpera, ſotto queſto feliciſsimo Pontificato, di veder ritornato il Secol d'oro, poi che già ſi vede la Giuſtitia ridotta al ſuo luogo, & la Pace con l'Abondanza, più che mai creſcere, & finalmente la Virtù, & la Religione eſſere premiata, & eſſaltata. Et ſe io conoſcerò queſto mio picciol dono eſſer grato à V. E. mi sforzerò moſtrarle in breue, quanta ſia la mia deuotione verſo di lei, col dedicarle il mio TEATRO DELLE PIANTE de gli Animali quadrupedi, de gli Vccelli, de i Peſci, & delle Pietre pretioſe. In tanto ſi degni pormi nel numero de i ſuoi minimi Seruitori. Et viua feliciſsima ſempre.
Di Roma li xx. di Luglio. M. D. LXXXVI.

Di V. E. Illuſtriſs.

Deuotiſsimo Ser.

Caſtor Durante.

PROEMIO.

LA Sanità, & la vita lunga non solo si promette à Noi dal Cielo nel principio del nascer nostro, ma la nostra diligenza ancora ce la procura; & nessuna cosa è à gli huomini più vtile a questo proposito quanto è, che ciascun sappia quali Regole nel vitto seruar si debbano. La Sanità dunque altro non è, che vn naturale affetto, per ilquale si fanno le nostre attioni, ouero è la cagione delle operation nostre. Fù da Dio Benedetto, per conseruatione della Sanità, data la medicina, laquale in due parti diuidesi. La prima conserua la Sanità presente. Et l'altra la perduta ricupera. Qui si farà solamente mentione di quella parte della Medicina, che ci conserua sani, & ci fà viuere lungo tempo: dell'altra parte habbiamo trattato à pieno, nella nostra Prattica Medicinale, nella quale si fà mentione di tutte l'infirmità del corpo humano, dalla cima della testa fin'alle piante de' piedi, & in versi, & discorsi Latini si tratterà distin-

tamente

tamente dell'essentia (per essempio) della Podagra, delle sue differenze, della parte offesa, de i segni, delle cause, del pronostico, della curatione col vitto, con li siroppi, con le medicine, con le diuersioni, co i medicamenti che mitigano il dolore, corroborano le parti offese, & finalmente risoluono le reliquie del male. Poi si annotaranno tutti i medicamenti semplici, & composti, & si scopriranno molti Secreti empirici pertinenti à quel male. Hora perche questa prima parte è fondata in quelle cose, che possono alterare i corpi nostri, o in bene, o in male, come sono l'aere, il moto, & la quiete, la repletione, & inanitione, gli accidenti dell'animo, il cibo, & il bere; Cominciaremo dall'aere, poi che egli fra tutte le cose non naturali tiene il primo luogo.

LECTORI CANDIDO,

Iacobus Antonius Cortuſius.

Maximvs in minimo Theſauro conditur aureæ
Theſaurus vitæ, naſcitur vnde Salus.
Tu tibi, ſi qua tuæ eſt Lector bone cura Salutis,
Accipe, detexit quas tibi Caſtor, opes.

TAVOLA DELLE COSE PIU NOTABILI.

A

D

E

F

Mag-

M

N

O

P

Pa-

Q

R

Ros-

Oglio.

Ver-

Z

IL FINE.

IL TESORO DELLA SANITA',

Di Castor Durante

SOMMARIO.

SI CUPIS incolumem vitam producere, Cœlũ
Effuge corruptum nebulis, nidore, lacunis,
Quodq; mouet madib. morbosis Africus auris:
Purũ ama, & ad solẽ nascẽtẽ, et lumine apricũ,
Purgatumq; Euro, & Boreali frigore tersum.

DELL'AERE. CAP. I.

L'Aere è sopra tutte le cose necessario alla conseruation della sanità, & alla lunghezza della vita, impercioche viuono gli Animali con bisogno d'un cõtinuo refrigerio del cuore, ilquale si conseguisce con l'assidua inspiratione dell'Aere; & per questo o vogliamo, o

Aere, & suoi effetti.

La necessità dell'Aere. non vogliamo, è a tutti i viuenti l'Aere necessario, che senza esso non si può conseruare la sanità, nè meno racquistare; che tutte l'altre cose si possono schiuare, eccetto l'Aere, che ne circonda, & muta i corpi nostri più che alcun'altra cosa, perche dimoriamo continuamente in esso, & senza respirarlo nessuno può viuere; & sì come la respiratione non si separa dalla uita, così ne anche la uita dalla respiratione. Et per questo meritamẽte si dice, che l'Aere è piu nociuo del mangiare, & del bere, perche velocemente se ne vola al polmone, & al cuore: & senza cibi possiamo qualche poco viuere, ma senza l'Aere niente. hauendo dunque egli tanta possanza a cõseruar la sanità, si deue fare l'elettione di buono Aere, sereno, chiaro, volto ad Oriente, non corrotto da nebbie, nè da vapori di laghi, stagni, paludi, cauerne, fanghi, & poluere: Che per l'Aere poluerioso appresso i Garamanti gl'huomini appena possono arriuare a quaranta anni. Et doue è l'Aere cattiuo, è necessario che l'acq; non sian buone, lequali aiutano poi l'Aere a corrompere i corpi nostri insieme con i cibi, iquali nell'Aere grosso deuono essere sottili, come nel sottile grossi. Quell'Aere adunque è conseruatiuo della sanità, che fa i giorni lieti, & sereni, puro, & temperato: Si come il grosso, il denso, il turbido, & l'infetto la distruggono. L'Aere cattiuo è il frigido, & Boreale, & l'Australe ancora, & parimente il notturno, massime sotto i raggi della Luna, & all'o scoperto, & così ancora il vẽtoso,

Respiratione.

Vita.

Aere buono.

Aere cattiuo.

toso,il turbido,il grosso,infetto da cattiui vapo-
ri,& dalla putredine de gli animali', & dell'altre
cose, perche tal'Aere graua la testa, & offende
gli spiriti animali, & con la sua troppo humidi-
tà rilassa le gionture,e le fa paratissime a riceue
re ogni sorte di superfluità, come fa anche l'Ae-
re che da fumo,o poluere è infetto, dalquale bi-
sogna guerdarsi,perche entrato nel corpo,opilã
do i meati,prohibisce il transito de gli spiriti ani
mali. Elegghisi dunque l'Aer temperato, che è
quello,che è chiaro,lucido,& puro,che egli non
solamente fa la sanità,ma la cõserua ancora,chia
rificando tutti gli spiriti,& il sangue, rallegra il
cuore,& la mẽte,corrobora tutte l'attioni, solle
cita la digestione in tutti i membri,cõserua il tẽ
peramento,prolunga la vita, ritardando la uec-
chiezza. Et all'incontto l'Aere tenebroso,& gros
so,offusca il cuore,cõturba la mente,aggraua il
corpo,ritarda la concottioue, & accelera la vec-
chiezza. Conoscesi l'Aere tẽperato, se subito tra
montato il Sole si rinfresca: & nascendo il Sole
subito si riscalda, & conferisce quest'Aere ad
ogn'età,ad ogni complessione,ad ogni sesso, &
ad ogni tempo. E cattiuo ancora nõ solo l'Aere
agitato da venti, ma quello ancora che stà sem-
pre quieto. Quãdo poi l'Aere eccede in qualche
qualità, si deue corregere col suo contrario, &
se non s'hauerà naturalmente, artificialmente
preparisi: Onde se sarà troppo caldo, & di state,
si asperga la casa di acqua fresce,& aceto, perche
l'aceto con la sua frigidità, & siccità, corregge i

Aere temperato, e suoi effetti.

Aere distemperato.

Aere temperato.

Aere come si corregge

cattiui vapori dell'Aere,& prohibisce la putredi
ne,& per la casa si aspergano fiori,rami,& herbe
odorifere,ch'abbiano facoltà humida, come so-
no le viole,le rose,cime di roui, & di vite, foglie
di canne,di lattuga,di salcio,di quercia, e di pru
ni,fior di nenufari,& rami di lẽtisco, & altre fri
gide piãte:si deue ancora prohibire che nessuna
Turba. persona entri nelle stanze, perche la turba de
gli huomini le riscaldano. sia piena oltre a ciò la
stanza de pomi odoriferi,come sono mele,pere,
cotogni,cedri,& limoni.Ma se l'aere sarà troppo
frigido,si fugga il uento, massime il Boreale,&
non si esca di casa auanti al leuar del Sole, & si
spargan per la stanza herbe calide, come menta,
pulegio,saluia,hissopo.lauro,rosmarino,& ma-
iorana,ouero si faccia la decottion di queste her
be con garofani,cinnamomo,maci,& simili,& si
Profumi. sparga per la stanza,& faccianli profumi anco-
ra di cose aromatiche, come incenso, mastice,
cinnamomo,laudano,noce moscata,scorze di ce
dro,mirra,ambra,legno aloe,mosco,& storace,
mettendo queste cose sopra carboni accesi, oue-
ro si faccia mistura delle cose dette con storace
liquida,ponẽdone un poco sopra carboni. Apro
no questi odori con le facultà loro gli orificij
chiusi,assottigliano i grossi humori, & conferi-
scono a i frigidi, & humidi affetti del corpo. Si
profumo. può fare ancor questo profumo:Si prenda di tut
ti i scandali egualmente meza oncia, di rose drã
me sei, d'ambra dramma una, di mosco mezo
scropolo,di been bianco, & rosso ana duo scro-
poli,

poli,di fiori di nenufari dramme tre,di laudano dramma vna,di maſtice,d'incenſo, ana dramme due,peſtinſi groſſamente,& mettanſi ſopra carboni. Oltre a ciò per corregger la mala qualità dell'Aria,& per aſſottigliare,& diſſoluere i groſſi,& viſcoſi humori del corpo,ſia ſempre acceſo nella ſtanza fuoco di legne odorifere,come ſono lauro,roſmarino,cipreſſo, ginebro, quercia,pino,abete,larice,terebinto, & tamarice. Oltre a ciò odoriſi notte,e giorno queſto pomo: Prēdaſi di zafferano drāma vna e meza,di ambra oriental ſcropolo mezo,di moſco dramma meza, di ſtorace calamita,& di lauro ana ſcropolo uno,ſi diſſoluano con maluagia, & ſi facci vn pomo. Sempre è da tenere a memoria, che l'Aere notturno,maſsime in Roma,è inimico alla ſanità,& l'Aria delle uigne è parimente poco ſana,eccetto quando ſoffia Aquilone,& Fauonio. L'Aere di Roma ne i monti è piu freddo, & piu ſecco: nelle valli è piu caldo,& piu humido, & piu graue, piu denſo,piu groſſo, & piu nociuo. Delle ſtagioni quelle ſono ottime, che ſeruando la propria temperatura loro ſono vguali, o fredde,o calde, che elle ſi ſiano, ma quelle che variano, ſon peſsime. Non è da laſciar di dire, che la ſtate quando ſoffian venti Auſtrali, ſon piu ſani i luoghi eſpoſti a Settentrione,come l'inuerno tirando tramontana, quei che ſon volti a mezo giorno. Volendoſi ſapere che qualità ſia dell'Aere, mettaſi la notte al ſereno vna ſpogna bene aſciutta,e ſe la mattina ſi troua ſecca,l'Aere è ſec

Foco corregge l'aere.

Pomo odorifero.

Aere notturno.

Aria de le vigne.

Aere di Roma.

Stagioni.

L'Aere come ſi conoſca buono o cattiuo.

co;se molle l'Aere,è humido. Se parimente vi si metterà vn pan fresco, & si muffa sarà l'Aer corrotto; se seco, o humido, il pane si manterrà nel esser suo. Corregesi ancora la malignità dell'Aere co'l buon fiato, tenendo in bocca la terriaca, il mitridato, & la confettion alchernes, stropicciando con questi antidoti i denti: Alche vagliono ancora la zedoaria, & l'angelica masticata, & questo dentifritio, prendendo di rosmarino dramme vna, di mirra, mastice, bolarmeno, sangue di drago, alume adusto, ana dramma meza, cinnamomo dramme vna e meza, aceto rosato, acqua di lentisco ana oncie due, acqua piouana lib. meza, mele oncie tre, cuocansi a fuoco lento fin che sian bene schiumati, poi si aggiunga di belzoi scropolo uno, & come vnguento si serbi in vasi di vetro: di questo la mattina auanti al cibo se ne tenga un poco in bocca, & si stropicca per le gengiue, lequali si lauino, & nettino poi con l'acqua stillata a bagno caldo, di sal biãco, & alume di rocca ana once tre, & ui si aggiũga acqua di lentisco, & si lauino i denti. Queste cose purgano la bocca, fan buon fiato, fermano i denti smossi, incarnano le gengiue, emẽdando la carne putrida, & fanno i denti bianchi. Bisogna oltre a ciò, che habbiamo le notitie de' luoghi, per sapere quali sian buoni, & quali cattiui per habitare. La casa dunque doue s'hà da habitare, non sia sotterranea, nè humida, nè uicina alla terra, ma nell'appartamento di mezo, & che sia nel più alto luogo della città, & che sia lucida,

Aere come si corregga.

Dentifritio.

Acqua da denti.

Habitatione.

da, ch'habbia il uento la ſtata, & l'inuerno il Sole, & che habbia le fineſtre che ſi riſpondin da tutte le bande, cioe da Leuante a Ponente, & da tramōtana a mezo giorno, accioche niſſuno Aere ui faccia lungo tempo dimora, ch'altrimente vi ſi corromperebbe, & ſi putrefarebbe, ne biſogna frequentar molto le ſtanze da baſſo, ma le più alte, che coſi ſi uiene a reſpirare l'Aere più ſottile, & più puro. Adunque habitare in luogo alto, e aperto della caſa, ripara che l'humido radicale non ſi conſumi, & ritarda la uecchiezza: Ma habitare luochi vicini a terra, o ſotterranei, & oſcuri, non è bene, perche la uita ſi mantiene a cielo aperto, & al lume; & all'ombra l'huomo amuffaſi, & conſumaſi. Biſogna ancora auertire che gl'animali, l'herbe, i frutti, le biade, & i vini ſi eleggano quelli che ſon nati in luochi alti, & odorati, & deputati da i uenti, & temperati dal Sole, & doue non ui ſiano ſtagni, nè ſtabbij, & doue le coſe che ui naſcono, ſi cōſeruano lungo tēpo incorrotte, & quiui ſolamente è da habitare. E' utile parimente ſoggiornar tal'hora in villa, percioche sì come la villa prouede gl'alimenti alla Città, & la Città li conſuma; così la uita humana col frequentar la villa ſi prolunga, ma cō l'otio, & col negotio della città s'accorta. Gioua ancora tal'hora mutare Aere, ma la mutatione nō biſogna farla repentinamente. Et perche alla rettification dell'Aere, cōferiſcano le veſti, diffendēdo il corpo da quello; a queſto ſi eleghino le ueſti che inclinino al caldo & al ſecco, e l'in-

Vecchiezza.
Vita.

e l'inuerno sian le uesti di pelle d'agnello, di volpe, & di martore. & le calze si faccino di pelle di lepore, che conferiscono molto alle infermità delle gionture, ouero di volpe che confortino tutti i membri. Fannosi ancora le uesti di lana, di bambagia, & di seta, & quelle che si fanno di lino sono manco calide. Coprasi dunque bene il corpo la notte & il giorno, massime la testa, ch'è domicilio dell'anima rationale, & dalla quale delle infirmità grã parte dipẽde. Perilche s'ha d'auertire, che la testa nõ patisca caldo, ne freddo, & molti uogliono, che la notte si raddopino i pãni alla testa, percioche la notte per il sonno il calor naturale fugge alle parti interne, & le parti esterne son priuate del lor calore, onde facilmẽte dal freddo esterno restano offese, & similmẽte mẽtre si ueglia, si mandato alla testa molto calore, & molti spiriti, per l'operationi delle uirtu interiori, & esteriori, & per questo e piu calda; ma la notte auiene il cõtrario. Bisogna ancora auertire di non fare molta dimora al Sole, o al foco, e di nõ lauarsi troppo spesso la testa, imperoche queste cose calide aprono, dilatano, & rẽdono rare le parti nella testa, onde si fanno piu pronte poi a riceuere le superflue humidità.

Vesti.

Acqua odonifera.

Sopra le uesti s'asperga l'inuerno questa acqua: Prendesi di iride Fiorentina, zedoaria, spicõnardo ana once vna, storace, mastice, cinnamomo, noce moscata, garofani ana once meza, bacche di ginepro dramme tre, been, ambra, mosco ana scropolo uno: Tutte queste cose si stillino

con

con uino. La ſtate prẽdi d'acqua roſa libre quattro, di aceto ottimo libre vna, roſe roſſe manipulo uno e mezo, di tutti ſãdali dramma vna, canfora dramma meza, moſco grani ſette, ſpetie di diambra, di ride ana oncia vna, ſi peſti il tutto, eccetto le ſpetie, il moſco, & la canfora, & diſſoluto ogni coſa in aqua roſa, poſti in lambicco per nuoue giorni, in ſimo equino, ſtilliſi. S'aſperga ancora ſopra le veſti con queſta poluere, aggiuntaui acqua roſa, prendi roſe roſſe, viole ana once vna, ſcorze di cedro, mortella, legno aloe, ſandali cittini ana oncia una, canfora, ambra ana ſcropolo mezo, moſco, been ana grani cinque, facciaſi poluere ſottiliſsima. Si portino in mano coſe odorate, la ſtate una ſpogna bagnata in acqua roſa, & aceto roſato, e s'odori ſpeſſo, ouero ſi porti in mano queſta palla odorata: Prẽdi carabe dramme due, roſe dramme una, coralli roſsi ſcropoli quattro, fior di nenufari dramme una e meza, bolarmeno dramme una, ſtorace calamita dramme una e meza, legno aloe ſcropoli duo, maſtice dramme una, laudano drãme due, ambra, moſco ana grani duo, ſi peſtino con piſtello caldo, & ſi formino le palle. L'inuerno ſi porti vna ſpogna infuſa in aceto nel qual ſian macerati garofani, & zedoaria, ouero ſi porti in mano queſto pomo d'ambra: Prendaſi laudano oncia meza, ſtorace calamita dramme due, belzoi, maſtice ana dramma una, garofani, noce moſcata, croco, grana di tintori, cera bianca, legno aloe ana ſcropolo uno, ambra ſcropolo mezo,

Palla odorata.

Pomo di ambra.

mo-

mosco dissoluto in maluagia grani cinque, con pistello caldo si formi un pomo. Bisogna oltre a ciò difendere il petto, & lo stomaco con pelli d'agnello, o di lepore, o con cuginetto di piuma, o con pezze di rosato, essendo che lo stomaco male affetto sia la madre dell'infermità.

Stomaco come si difende.

Panni.

Oltre a ciò i panni che s'usano per lo stomaco, & per la testa, habbiano odore di zafferano, di legno aloe, & di ambra, che queste cose dan vigore al ceruello, ma il mosco si lasci, per la molta sua euaporatione. Le mani ancora si cuoprino con guanti, l'inuerno di pelli di uolpe, & la state di pelli di lepore, di capretto, e di agnello. Finalmente oltre all'altre cose, si fuggan con tutte le forze la frigidità de i piedi, & delle mani, essendo che molte indispositioni sogliono da queste cose procedere.

DEL

DEL MOTO, ET DELLA QVIETE.

Ne sensim ignauo languescant corpora somno,
Internusq; animos hebetet sopor, excute lentum
Torporem, & varias exerce membra per artes;
Nunc ferro uitem attonde, nunc vomere verte
Tellurem, aut equitans, dorsoq; innixus equino
Compita carpe fuga, fluuiosq; euince rapaces,
Corporis hinc totis exudat inutilis humor
Artubus, & uitium calor excutit auctus, abitq;
Quicquid inest morbi, sẽsusq; famesq; uigescũt.

CAP. II.

PERCHE non solo a conseruar la sanità, ma ancora alla buona habitudine del corpo, è necessario il moto, per questo doppo l'Aere è da venire all'essercitio, ilquale è potẽtissimo a cõseruarci sani, essendo che per esso si espurgan le superfluità di tutto il corpo, & si dissoluono in modo, che nõ ci bisognano più medicamenti. Sono molte sorti di moto, & quello è ottimo che da se stesso si fa, essendo cognatissimo a i membri; ma quello che si fa in carrozza, o in naue, o a cauallo, & simili, è men buono. Sono alcuni essercitij validi, & faticosi, & alcuni moderati, leggieri, & deboli; l'esercitio tẽperato è quello, che cõferisce alla sanità, perche corrobora il calor naturale, consuma le superfluità, uiuifica la

Essercitio et e suoi effetti.

Essercitio ottimo.

gioventù

gionẽtu, alleggerisce la uecchiezza, prohibisce la ripienezza, fortifica i sẽsi, fà agile il corpo, & fortifica i nerui, & tutte le giõture, perche le parti esercitate diuentano piu robuste; esso ancora cõsolida i membri, & tutte le digestioni, mantiene i meati del corpo aperti, accioche esalino i fumosi uapori delli spiriti, iquali sono istrumenti di tutte le uirtu, è finalmente la conseruatione della humana uita, essendo sola cagione, che si faccia de i cibi ottima preparatione, cõcottione, assimilatione, e finalmente l'espurgatione di tutte le superfluità. Gl'essercitij leggieri sono come il pescare l'uccellare, & altre cose che rallegrano l'animo; & si come l'essercitio moderato conferisce mirabilmente alla sanità; cosi per il contrario l'otio souerchio è di grandissimo nocumento. Le fritioni ancora sono utilissime, percioche prohibiscono che gl'humori nõ corrino alle giõture, e facendosi a tempo debito, cioè quãdo da gli intestini saranno mandate fuori le superfluità, aiutaranno la digestione, alleggeriràno il corpo, & apriranno i pori, accioche piu facilmente per essi suaporino le superfluità, tirano il sangue alle parti esterne uelocemẽte, inspessiscono i corpi rari, e gli spessi fan rari, indurano i molli, & mollificano i duri, & finalmente corroborano il calor naturale. La quantità dell'essercitio poi è fino a tanto, che il corpo si cominci a stãcare, e si riscaldi, & acqsti florido colore, & cominci a sudare; ilche quãdo sarà, bisogno mutarsi di panni, & asciutti bene tutti i mẽbri, mettersi gli altri pã-

Essercitij leggieri.

Otio souerchio, e suoi nocumenti.

Quantità dell'essercitio.

ni;et,se bisogna,starsene un poco in letto et quietarsi fino a tanto,che si saran rihauute le forze. Il tẽpo poi da fare essercitio e auanti al cibo, espurgati prima gli escrementi del uentre,& della uesica, perche gran dãno suole auenire a coloro che ripieni di cibi,si essercitano, perche sì come il motto fatto auanti al cibo è cõseruatiuo della sanità;così dopò il cibo è generatiuo di infirmità. Adunque ogni essercitio sia auanti al cibo, & dopò seguiti la quiete;ma da questa regola sono esenti gli Agricoltori, iquali son' auuezzi ad essercitarsi subito dopò il cibo,& in questi si uerifica quel detto, che è meglio essercitarsi pieno, che uoto. Nell'essercitio ancora è da guardarsi dal freddo,percioche l'essercitio hauendo aperti i pori,entra la frigidità facilmente,inducẽdo poi catarri, & altre diuerse infirmità. Adunque la mattina euacuati gli escremẽti del corpo prima, si faccino le frittioni alle parti estreme,cominciãdo dalle ginocchia fino a i piedi, & dalle coscie fino alle ginocchia, poi dalle coste superiori all'inferiori,poi dal dorso alle spalle, & alle braccia fino alle mani,poi al petto tirando lateralmẽte uerso le braccia,& questo si faccia cõ uno sciugatoio leggiermente stroppicciando fino a tanto, che la pelle alquanto si arrossi. Laudasi ne i uecchi il moto de i membri superiori,come delle spalle,& delle braccia,perche diuerte gl'humori,che non uadino alle parti inferiori,& per il cõtrario l'essercitio a piede,o lauande cõ acque dolci,preparano i uecchi alla podagra:Onde douẽdosi

Tempo dell'essercitio.

Freddo dopo l'essercitio.

Frittioni.

Essercitio de' uecchi.

Lauande per i piedi.

dosi alcuna uolta lauare i piedi, si lauino con liscia debole, in cui sian bollite rose rosse, e un poco di sale, & si lauino in tempo, che non vi siano dolori, dapoi è bene di mettersi da se stesso i calzetti, & l'altre vesti, senza aiuto da seruitori, che così si esercita mediocremente il corpo, & il calor, & gli spiriti si risuegliano. Et non è da laudare lo stringersi con legacci i calzetti, anzi è meglio usarli intieri senza ligacci, perche stringendoli inducono dolori, & prohibiscono che il calore, il sangue, & gli spiriti non corrano alle giõture, onde si indeboliscano, & si preparano a i dolori, & ad altri nocumenti. In oltre è molto vtile tossendo sputare, & cacciar fuori gli escrementi del corpo, facendo essercitio. Oltre a ciò, auanti l'essercitio, la mattina nel leuarsi bisogna stropicciarsi la testa, & petinarsi, con pettine d'auorio, dalla fronte uerso la nuca, dando almeno quarãta pettinate, poi con panno ruuido, o con l'vgne o con spugna stropicciando la testa, se ne leui ogni superfluità, che ui fosse, accioche gli spiriti s'assottiglino, e s'aprano i meati del capo, accioche le fumosità più liberamente suaporino, che così si corroborano tutte le uirtù interiori, cioè l'imaginatiua, la cogitatiua, & la memoria, & l'uso del pettine ristora mirabilmente la vista, masime guardando nello specchio, ilquale eccita tutte le virtù animali, & masime la vista; & il pettinarsi spesso il giorno, tira i uapori alle parti superiori, & facilmente gli rimoue da gl'occhi; ma nel pettinarsi non si tenga la testa molto scoperta,

Sputare.

Pettine.

Pettinarsi conferisce alla vista.

perta, poi si pettini cõ vn'altro pettine la barba, laquale si tagli spesso, perche rallegra, & da prontezza di animo. Conuiene ancora starnutare dopo l'vniuersale euacuatione, mettendo nel naso vn poco di poluere di pepe, & pitetro. Poi bisogna lauar la faccia, & le mani, secõdo quel uerso,

Barba.

Starnuti.

Lauarsi le mani, e'l viso.

Si fore vis sanus, abluè sæpe manus.

Et il lauarsi la faccia viuifica la uirtù rilassata, essendo che il calore si riuoca dentro per antiparistasi, & la uirtù vnita più gagliarda diuenta. L'inuerno si laui con decottione di saluia, o di rosmarino, qualche volta, fatta in vino. La state si cõuien l'acqua fresca, nella quale sia giunta vn poca d'acqua rosa, con vn poco di sapone bene odorifero. Bisogna lauare spesso le mani, perche sono instrumenti che tengon netti gl'organi, per iquali escono le superfluità del ceruello, come sono l'orecchie, gli occhi, & le narici, & per questo si dice,

Lauanda per l'inuerno.

Lauanda per la state.

Lotio post mensam tibi confert munera bina,
Mundificat palmas, & lumina reddit acuta.

Ma dopò il cibo nõ bisogna lauar le mani cõ acqua calda, perche genera uermi nel uentre, & la ragione è, perche con l'acqua calda si tira fuori il calor naturale, onde ne viẽ la digestione imperfetta, laquale è potissima cagion de'vermi. Gl'occhi ancora si lauino cõ acqua fresca, accioche si leuino da loro l'immonditie, & mettansi gl'occhi in acqua fresca, & chiara, & apransi, che così s'assottiglia la uista, & si mondificano gl'occhi. Poi cõ vno asciugatoio biãchissimo, & odorifero

Acqua calda è cattiua per le mani.

Vermi.

Occhi.

Denti.

rifero s'asciughino. Si nettino poi bene i denti, che non essendo netti fan puzzare il fiato, & miste col cibo le superfluità de i denti, causano corruttion del cibo; oltre che i denti sporchi mãdano al ceruello cattiui uapori, & nessuna cosa è meglio a conseruare, & tener netti i denti, che il lauarli due uolte il mese con uino, nel qual sia bollita la radice di titimallo. E ancora da lauar qualche uolta la testa, nè bisogna in ciò osseruare quella antica sentenza, che dice, che si lauino spesso le mani, raro i piedi, & non mai il capo; perche lauandosi la testa qualche uolta, conforta grandemente il ceruello, massime lauandosi l'inuerno con liscia dolce, nellaquale sia bollita saluia, bettonica, stecade, asaro, maiorana, camomilla, mortella, & un poco di uin bianco odorifero, & si usi sapone fatto di sapone Venetiano, o damaschino once due, di agarico eletto oncia una, di laudano dramme tre, di garofani, & spico nardo ana scropoli duo, cõ olio mirtino si faccia palla. La state si facciano bollir nella liscia rose secche, & in uece di sapone, si usino rossi d'oua fresche intepiditi. Lauata la testa bisogna asciugarla subito cõ panni caldi, in modo, che non ui resti humidità, perche il ceruello è humidissimo, & per questo la natura gli ha fatti tanti luoghi da espurgarlo dalle superfluità. Quando oltre a ciò si laua la testa, nõ si deue troppo presto esporre all'aria, & per questo è meglio lauarsi la sera auanti cena. Fate tutte queste cose, bisogna andar la prima cosa alla Chiesa, & far preghiere

Dẽti come si conseruino.

Capo quando si laui.

Saponeti per la testa.

Lauarsi la testa quando e meglio.

ghiere a Dio ilquale è perfettissimo Medico, che conserui la sanità del corpo, & della mente. Poi andar fuori, cominciãdo a fare essercitio piaceuolmente, tanto che si cominci quasi a sudare. Et più gagliardo essercitio si cõuiene la mattina che la sera. Et è da sapere, che sì come l'uso del moderato essercitio aiuta grandemente a conseruar la sanità; così il souerchio apporta al corpo danno grauissimo: & così sì come il moto auanti al cibo conferisce grandemente alla sanità: così fatto subito dopò il cibo tira per tutto il corpo gli humori, & i succhi che stan nello stomaco ancora crudi, onde poi si generano varie et diuerse infirmità. Nõ si cõuiene dũque dopò pranzo essercitatione alcuna, ma è cõueniẽte la quiete, massime ꝑ un'hora dopò il cibo. Dapoi è bene di passeggiare alquanto, perche il cibo discẽda al fondo dello stomaco. Gli essercitij finalmente son migliori fatti allo scoperto, che sotto i portici; al sole, che all'ombra, & fatti all'ombra, o di muraglie, o di spalliere odorate, sono più vtili che quelli fatti al coperto: & meglio è il passeggio dritto, che il torto. Quelli poi che per qualche accidente non possono caminare, si faccino portare in lettica, in cocchio, o in seda, o caualchino una chinea, tanto che in qualche modo si mouano auãti al cibo, se uogliono gustar bene, & mangiar cõ qualche appetito: che ꝑ l'otio s'attrista lo stomaco, & per l'essercitio s'allegra. Essercitato dunque il corpo a bastanza, si riposi alquanto, fin che cessata la perturbatione,

Essercitio piu gagliardo quando.

Luoghi per lo essercitio.

In vece d'essercitio che cõuensi.

Appetito.

il calore, & gli spiriti si ricreino, e poi si mangi, che mentre sono in riuolutione, tirano i crudi humori alle viscere, che restano poi grandemente opilate. Nõ è oltre a ciò da disprezzare l'essercitatione della mente: imperoche si come il corpo con l'essercitio si rende gagliardo; cosi l'animo per gli studij si nutrisce, & acquista vigore, & molti per gli essercitij dell'animo si sono liberati da infirmità grandissime, Sono gli essercitij dell'animo, le speculationi, & il cantare i Salmi, con instrumenti musicali, & attendere all'Istorie theologiche, che queste cose dilettando all'animo, lo pascono in modo, che tutte le virtù diuentano più forti a resistere all'infermità, & a superarle: & fatti questi essercitij a debito tempo, cioè perfetta la concottione del cibo, nutriscono, & corroborano l'anima, & fan perfetta memoria; quindi vengono gli huomini dotti & atti al gouerno delle republiche: ma fatti fuor di tẽpo, impediscono la digestione, raddunano molte superfluità, cagionando varie opilationi, & spesso generano febri putride. Se oltre a ciò i vecchi staránno in continuo otio, senza fare essercitio, essendo la vecchiezza come una putredine, aggiungendosi putrido a putrido, tanto più si putrefaranno, & diueran secchi; ma essercitandosi dureranno più lungo tempo, & quindi auiene, che per tutte le bocche si ode quella graue sentenza: Che lo studio della sanità consiste in non satiarsi de i cibi, & in non esser pigro alle fatiche; &, che l'essercitio, il cibo, il bere, il sonno, &

Essercitio della mẽte.

Essercitij dell'animo.

Anima. Memoria

Essercitio fuor di tẽpo.

Otio, & suoi nocumenti:

Sanità.

l'altre

l'altre cose tutte debbano essere mediocri; & cõ questi duo capi principalmente si insegna tutto quello che si conuien di fare per conseruar la sanità, & prolungar la vita.

Vita.

DELLA QVIETE.

AT cum sub varijs excineris artibus artus
Depuleritq; calor concreta alimenta saporis
Interna, nimio ne vis lassata labore
Deficiat, Placidæ fessum te dede quieti,
Præsertim si prælongas conuiuias in horas
Duxeris, & plenis vndarint fercula mensis,
Tunc quærenda quies, tunc ocia dulcia amato,
Quò sopita fames stomaco rediuiua resurgat,
Exinianssq; nouas epulas uelut ante reposcat.

SI come l'immoderato essercitio apporta alla sanità molti incõmodi, così fa altresi l'otio, & la souerchia quiete, & nõ solo offende il corpo ma indebolisce l'animo; che stando il corpo in otio si radunano molte superfluità, dellequali poi si cagionano infinite infirmità; perche mentre stà il corpo in otio, s'accrescono molte materie crude, & si fanno l'opilationi, & l'otio cõsuma, & corrõpe le forze, estingue il calor naturale, accresce la flẽma nelle vene, ingrassa il corpo, & l'indebolisce; & sì come per l'essercitio, il natural calore s'accresce; & si facilita la

Essercitio & suoi effetti.

Otio, & suoi effetti.

concottion de i cibi; così per l'otio s'impedisce, & s'estingue: & per questo l'otio si connumera tra le cause de i morbi frigidi: e conoscendo quel Poeta quando l'otio nocesse alla sanità, disse.

Cernis vt ignauum corrumpant ocia corpus;
Vt capiant vitium, ni moueantur aquæ?

Et corrompe l'otio non solo tutto il corpo, ma è causa ancora di cattiui pensieri, come disse il medesimo Poeta.

Quæritur Aegistus quare sit factus adulter?
In promptu causa est, desidiosus erat.

Quiete.

E dunque la Quiete contraria al Moto, & è ristoro delle fatiche, perche.

Quod caret alterna requie durabile non est,
Hæc reparat Vires, fessaq; membra nouat.

Et è la quiete non solo al corpo, ma ancora a l'animo necessaria, quando è faticato da pensieri, da facende, & da studij, perche.

Ocia corpus alunt, Animus quoq; pascitur illis.

Riposo.

In somma senza quiete il vigor dell'animo nõ si può lungamente conseruare: oltre che il riposo ha gran forza in aiutare le speculationi, & le profonde inuentioni delle cose occulte. Conferisce la quiete dopò il cibo, accioche i cibi risiedano nel fondo dello stomaco bene uniti, che se ne fà poi di loro buona digestione. Et sì come a i flemmatici, & alle fredde, & humide nature è vtile il moto, così a calidi, & a i colerici è la quiete più commoda. Bene è uero, che la souerchia quiete, chiamata otio, come s'è detto, è di grandissimo nocumento non solo a i corpi,

Quiete dopo'l cibo.

Otio, & suoi effetti.

ma

ma a l'animo ancora, percioche fa gli huomini negligenti, pigri ignoranti, & ſcordeuoli, & ſmemorati, brutti, ſenza penſieri, inetti al conſiglio, & al gouerno della Republica. L'otio poi del corpo fa gli huomini groſsi, pigri poltroni, mal ſani, da poco, ſcoloriti, rifredda, & eſtingue il calor naturale, accreſce la flemma, & empie il corpo di ſuperfluità, generãdo infirmità frigide, come goccia, catarri, opilationi delle uiſcere, epilepſia, podagra, chiragra, & dolori artetici. Quando poi alcuno è neceſsitato a ſtare in otio, & nõ è libero a poter fare eſercitio, biſogna auertire di nutrirlo di cibi leggieri, & di brodi, i quali facilmente & ſenza moleſtia ſi diſtribuiſcono per tutto il corpo, & lubricano il uentre & queſti tali biſogna che auuertiſcono di ſtar poco a ſedere, ma dritti, che così meglio ſi diſtribuiſcono i cibi; & a queſto propoſito ſi dice,

Mali frigidi.

Parce mero, cenato parum, nec ſit tibi uanũ
Surgere poſt epulas; ſomnum fuge meridianũ

Adunque la ſouerchia quiete nõ poco nocumento dà al corpo per queſto è d'auuertire, che ſia temperata, & che non diuenti otio, ilquale non può ſtare lungo tempo ſenza dar nocumento: Onde veggiamo, che gli incarcerati che ſtanno ne' ceppi, & ne i ferri, che nõ ſi poſſono muouere, ſempre pigliano qualche infirmità, imperoche ſi infrigidiſce il lor corpo mẽtre per le ſouerchie humidità non puo liberamẽte il calore diffonderſi a i membri, eſſendo impedito il tranſito non ſolo al calore, ma a i cibi ancora, per eſ-

Otio.

Incarcerati.

sere i meati opilati: Onde poi mancano le forze, & i membri si diseccano, & s'assottigliano. Et all'incontro l'essercitio temperato dissolue le superfluità, & apre le uie, accioche si possa il calor naturale liberamẽte diffondere; & per questo Hippocrate afferma esser l'essercitio moderato vtilissimo a i flemmatici, & a quei che son frigidi, & humidi di natura; ma i calidi, & colerici, la quiete è più commoda, perche humetta i corpi. adunque l'essercitio, & la quiete sian moderati per conseruar la sanità, & prolungar la vita.

Essercitio moderato.

Quiete moderata.

DEL

DEL SONNO, ET DELLA VIGILIA.

Deficiunt vigiles sensus, hebetantur ocelli,
Tertia iam absumpto præterit hora cibo.
Cæcuba, præcipiunt somnos, caput annuit, ite
Conuiuæ, in solitos currite quisque thoros.
Naturæ hic benè feruet opus, benè cōcoquit hepar
Venter & amplexu nobiliore cibum:
Lethæa est resupina quies, hinc omnia pallent
Mēbra, iecur, ren, nerui, ora, caput, stomachus;
Pronus quisq; cubet, dextra uel parte recumbat,
Mox leui lateris commoda somnus amat.
Somne nihil sine te benè possumus, optime somne
Blanda ægris animis corporibusque quies.

CAP. III.

TVTTI gli animali per le lunghe fatiche, & vigilie si consumano, & per questo hanno bisogno d'esser ristaurati con la generation di nuouo humido radicale, & della rinouation delli spiriti risoluti, lequali cose si conseguiscono dal moderato sonno, le cui commodità sono molte, imperoche riscalda, & corrobora i membri, concuoce gli humori, accresce il calor naturale, ingrassa il corpo, sana l'infermità dell'animo, & mitiga le molestie della mente; perche nel tempo del sonno la facoltà animale si riposa, & la naturale opera più gagliardamente. Il sonno ancora aiuta la

Sōno moderato, & suoi effetti.

concottione de'cibi, non solo nello stomaco, & in tutto il corpo, perche per il sonno il calor naturale si riconcentra nelle parti interne, onde i cibi meglio si concoquono, & le superfluità meglio si caccian fuori. Il sonno finalmente remoue ogni fatica, & ogni lassitudine causata dalle vigilie, & per questo è chiamato riposo delle cose, & pace dell'animo, secondo questi versi,

Sônno moderato.

Somne quies rerũ placidissime, somne Deorũ,
Pax animi, quem cura fugit, tu pectora duris
Fessa ministerijs mulces, reparasque labori.

Sonno superfluo.

Ma e da fuggire sempre il sonno superfluo, & troppo prolisso, percioche infrigidisce, disecca, indebolisce il calore, & genera humori flemmatici, da'quali poi uiene la pigritia, & la poltroneria, & manda molti vapori alla testa, onde si causano poi le distillationi, & catarri; nuoce grãdemente a i corpi grassi, & ripieni, & in somma nõ cõferisce a i corpi, nè agli animi, nè alle facẽde: & chi dorme troppo, è simile a un mezo huomo, & quasi morto, percioche fuor che il cõcuocere il cibo, il nõ vedere, non vdire, non intẽdere, nõ parlare, & esser senza ragione, sono cose simile alla morte. Il sonno superfluo oltre a ciò a i corpi sani, & infermi induce asma, & li prepara alla apoplessia, all'epilepsia, alla paralisia, allo stupore, & alla febre: & oltre'a gli altri incommodi, fa che gli escrementi non si mandino fuori al debito tempo, ma si ritengano lungamente ne i vasi. Si fa il sonno eleuandosi da cibi i vapori, che arriuati al ceruello, & ritrouandolo

Sonno come si facci.

lo frigido, & denso, si congellano, & fatti graui, & discendendo, opilano i meati sensitiui de i membri, in quella maniera, che si genera la pioggia nella mezza regione dell'aria, per l'asceuso de i vapori. Et le vigilie si causano dal souerchio calor del ceruello, & sono causa' dell'angustie della mente, & delle indigestioni de'cibi, imperoche per le vigilie il calor naturale, che si chiama primo instrumēto dell'anima, si indebolisce, & lascia la concottione; imperoche l'anima serue al corpo, mentre vegghiamo, & distribuita in molte parti nō è libera, ma distribuisce alcuna parte di se a tutti i mēbri, & sensi del corpo, all'audito, al uiso, al tatto, al gusto, al caminare, all'operare, & ad ogni facoltà del corpo: Onde da tanti negotij impedita, lascia i cibi nello stomaco, & indi nascerebbono crudità, se la natura nō soccorresse col sonno, ilquale à l'otio dell'anima rationale, e de gl'animali facoltà dolce riposo. Conferisce il sonno a i flemmatici, perche concuoce i crudi humori, da' quali generandosi poi buon sangue, l'huomo diuenta più calido, accresciuto dalla copia del sangue il natural calore. E' vtile ancora a i colerici quanto alla quiete dell'anima, & quanto alla correttione della complessione del corpo. Ma piu che a gl'altri conferisce a i malenconici, essendo che il sonno solo muta la loro intēperie, percioche per il sonno acquistano calore, & humidità, cose contrarie alla lor complessione. A i sanguigni conferisce māco che a gl'altri: Nondimeno il sonno

Vigilie dōde si causino.

Calor naturale.

Vigilie.

Sonno.

Melanconici.

diurno,

Sõno diurno.

diurno,& meridiano, bisogna fuggirlo, eccetto quando l'huomo è constretto dalla consuetudine, ouero che la notte precedẽte nõ si fosse dormito, oueramente quando si senta lassitudine di membri, che in questi casi è da concederlo, massime a quei ch'hanno lo stomaco debole, & che non possono digerire, & all'hora non si deue stare con la testa bassa, nè in letto, ma in vna sedia con la testa alta, & non duri più di vna hora. Adunque il sonno diurno rispetto al notturno è sempre cattiuo, massime ne i giorni canicolari, perciochè all'hora si fanno ne i corpi nostri operationi contrarie, che il sonno riuoca il calore alle parti interne, & il calor dell'aria alle parti esterne, & in quel tempo il ceruello si riempie di molti vapori, iquali poi vniti, & condensati in acqua, descendono alle parti inferiori, & accrescono le flussioni, & discendendo a diuerse parti del corpo, acquistano diuersi nomi, come dimostrano questi versi,

Giorni canicolari.

Si fluit ad Pectus reuma, tunc dico Catharrũ;
Ad fauces brancos, ad nares dico Corizam.

Cosi ancora cagionarebbono altri accidenti, & per questo il giorno è da uegghiare, & la notte da dormire; perche il dormir del giorno prepara innumerabili infirmità catarrali, fà mal colore, graua la milza, offẽde i nerui, fa pigro, & genera posteme, & febre: oltre a ciò essendo il giorno luminoso, è atto a gli essercitii; & alle vigilie; ma la notte con la sua oscurità, & quiete è piu atta al sonno, si per la frigidità dell'Aere, come ancora

Sõno meridiano & suoi nocumenti.

cora

cora per la tranquillità, & quiete della mente, & del corpo, ch'all'hora non si interrompe il sonno da strepiti,& da romori,& per questo fù detto,

Si vis incolumem, si vis te reddere sanum;
Curas tolle graues; somnum fuge meridianũ;
Parce mero, cęnare caue; nec sit tibi vanum
Pergere post epulas; irasci corde profanum,
Nec teneas mictũ, nec cogas fortiter anum.

Ma se alcuna necessità (come si è detto) constringe a dormire il giorno, o per le notturna vigilie, o per ristorar le forze, dormire un poco nõ nuoce, perche riuocato il calore alle parti interne, si fa miglior concottione; ma si dorma ne i giorni lunghi, sedendo sopra una sedia di corame con la testa eleuata, ma non piegata innãzi, o all'indietro, ma sopra i lati, che così si fa minore euaporatione al ceruello, ma nõ si dorma in letto molle & delitioso, nè profumato, con mosco, o ambra, o legno aloe, perche così si fa troppa dimora, & s'aggraua la testa, nè meno si dorma sopra cose dure, che potrebbe far rompere qualche vena nel petto. La notte poi non si ha a dormire con la testa, o cõ le braccia, o piedi scoperti, perche la frigidità delle parti estreme nel sonno apporta gran nocumento al ceruello. Bisogna auertire ancora di nõ dormire in camera doue entrino i raggi della Luna, perche nuoce grandemente alla testa, facendo catarri, più che se si dormisse al sereno. Oltre a ciò non è da dormire subito dopò il cibo, ma al manco due hore

Dormire il giorno come.

Dormir sopra cose dure.

Piedi, e braccia coperti.

Luna.

dapoi,

dapoi, & se più, sarà meglio, perche all'hora si farà meglio la concottione de i cibi: Nondimeno è maggiore offesa il dormire subito dopò pranzo, che dopo cena, perche si risueglia dal sonno prima che la testa possa digerire i uapori eleuati dal cibo. Oltre a ciò è nociuo ancora dormir a stomaco voto, perche indebolisce la uirtù: nè bisogna nel dormire far molte riuolte, perche si causa la corruttione de i cibi nello stomaco, s'accresce le superfluità, & finalmente si prohibisce la digestione delle materie, & l'espulsione loro a i luoghi naturali. E nociuo parimente il dormire alla supina, perche offende la schiena, & le reni, impedisce l'anhelito, & prepara a cattiue infirmità de i nerui, perche le superfluità uanno alla nuca, & alla supina, & alle parti posteriori, di modo che non si possono espurgare per il naso, nè per il palato, ne per altre cõgrue regioni: bene e vero che quãdo ci è la renella e bene di dormire sopra la schiena. E la forma del dormire, accio che il cibo piu facilmente descenda al fondo dello stomaco, cominciar il sonno sopra il lato destro per due hore: poi riuoltarsi sopra il sinistro per piu spatio di tempo, che aiuta molto la digestione: imperoche all'hora il fegato abbraccia il cibo, come la gallina i pulcini, & stan sotto allo stomaco, come il fuoco a un caldaro, & così si fa piu presto, & migliore digestione: poi in fin del sonno bisogna tornare in sul lato destro, acciòche piu facilmente il cibo descenda dallo stomaco al fegato, & che le superfluità dalla

Dormir quãto dopo'l cibo.

Dormir a stomaco uoto.

Riuolte nel dormire.

Dormire alla supina.

Forma del dormire.

prima

prima digestione più liberamente se ne vadino a gli intestini: Ma quando lo stomaco fosse debole, ilche si conosce dalla frigidità che si sente nella sua regione, & da i rutti acetosi, & dallo sputo dopò'l cibo insipido, all'hora è meglio cominciare il sono sopra il ventre, che tal sonno corrobora la faccia, il petto, & la digestione, quantunque non si cõuenga a quei, che patiscono flussioni a gli occhi, perche vi fa concorrere piu materie; però sarà meglio in quel tempo tener allo stomaco un cuginetto di piuma molle, & minuta, come son quelle dell'auoltore, o in vece di piuma s'empia il cuginetto di cimatura di scarlatto: Et tra le cose che grandemente giouano alla frigidità dello stomaco, è il tener abbracciato un fanciullo carnoso, o un cagnolo grasso, che scaldãdo lo stomaco aiutano la digestione del cibo. La quantità del sonno si deue prendere dalla perfettion della concottione, che si conosce dall'urina, che quando è come acqua dimostra esser succo crudo nelle uene, & all'hora piu bisogna dormire: l'urina poi citrina mostra esser il succo concotto, & all'hora non è piu da dormire: Ma questo tempo del sonno si uaria secondo la diuersità delle complessioni, dell'età, & de i tempi; percioche quei che son di calda cõplessione digeriscono presto, & a questi basta un sonno di sei hore; ma quei che son di cõplession frigida (essendo in loro la virtu digestiua debole) han bisogno di piu lungo sonno; onde a i giouani bastano sei hore di sonno; ma a i uecchi non

Sonno sopra il uentre.

Cuginetto per lo stomaco.

Stomaco frigido.

Quantità del sõno

Sõno de i giouani.

Sōno de i Vecchi. non si conuengono manco di otto, o noue hore & sempre è meglio che il sonno sia alquanto più lungo che le superflue uigilie, per lequali s'indebolisce il ceruello, onde molte superfluità flemmatiche si moltiplicano. Et il segno della bastanza del sonno, è la leggierezza di tutto il corpo, & massime del ceruello, il descenso de i cibi dallo stomaco, & la uolontà di andare del corpo, e d'urinare, & il sentirsi leuate le lassitudini delle passate vigilie: sì come i contrarij segni, cioè, la grauità del corpo, & i rutti che habbino odor de i cibi, significano che non si sia a bastanza dormito. E da sapere in somma, che il sonno

Sōno moderato. moderato ristora le facoltà animali, aiuta la concottione de i cibi, et de i crudi humori, fà scordar de i trauagli, & de i cattiui pensieri, mitiga tutti i dolori, humetta tutti i membri del corpo, ristora tutte le facoltà risolute, accresce il calor naturale, ristora l'humido radicale, rischiara, & conforta la vista, leua la lassitudine, refocillando i corpi stanchi, & ritiene le flussioni; ma

Sōno immoderato. quando è immoderato graua la testa, conturba la mente, debilita la memoria, & tutte le facoltà animali, infrigidisce il corpo, multiplica le flemme, estingue il calor naturale, induce nausea, fà il volto pallido, & nuoce a tutte le indispositioni flemmatiche. Quando poi il sonno sarà poco, & l'huomo non possa dormire, almeno si stia in riposo con gl'occhi chiusi, che questo supplisce in luoco del sonno. E oltre a ciò

Stomaco frigido. da sapere, che ne i uecchi, ch'hanno lo stomaco

frigido,

frigido, & il fegato calido, bisogna cominciare il sonno su'l lato sinistro, perche così vien lo stomaco a riscaldarsi, & si fa miglior concottion de i cibi, per esser lo stomaco fomentato dal fegato, & all'incontro il fegato si rinfresca.

Fegato caldo.

DELLA VIGILIA.

SVRGITE, ab Oceano rapidus iam surgit Eous,
Auroræ roseum iam iubar ecce rubet.
Iam uigilate graues somno, uinoq; sepulti,
Septena in somnos est satis, hora meos.
Longior obtundit cerebrum, torpedine sensus
Afficit, exacuet quem uigilata dies.
Sic calor internus reuiuescit, & aptius omni
Sorditie eiecta membra uigore fouet.
Luce uigent operosæ artes, it Miles in arma
Luce, gemunt fessi sub iuga luce boues.
Delia non noctu uenatur; nocte quiescunt
Pulpita, sed luce docta Minerua uigil;
Luce minax Pallas, uigilatæ quot bona lucis?
Corpora, Dij, sensus, ingenium, arsq; uigent.

LA vigilia è una intensione dell'anima dal suo principio, a tutte le parti del corpo, & quando è moderata eccita tutti i sẽsi, dispone la facultà alle operation loro, & caccia fuori le superfluità del corpo; ma se sarà ĩmoderata, corrõpe la tẽperatura del ceruello, fa delirio, accẽde

Vigilia moderata, & suoi effetti.

Vigilia immoderata, & suoi effetti.

gli

gli humori, eccita infermità acute, fa gli huoĩ mini famelici, magri, e di brutto aſpetto, indeboliſce la virtù concottrice, riſolue gli ſpiriti, riempie de vapori la teſta, fà gl'occhi concaui, accreſce il calore, & accende la collera, impediſce la digeſtione, & cauſa crudità de cibi, perche il calor naturale và alle parti eſteriori, & per queſto ſi dà per regola, che il ſonno, e la vigilia ſiano moderati.

DELLA REPLETIONE ET INANITIONE.

Scinditur ex tumidum corpus, conuiua vorator,
Desine iam, in patinis cura diurna tibi est.
Crapula, & ingluuies tibi mors erit, ilia, venter
Et iecur, & renes splenq; caputq; dolent.
Si vix inspiras, si te vexante podagra,
Et chiragra exclamas, culpa miselle tua est.
Desine iam, extremo famis aduersate furori,
Dedecet, & nocuum est cedere velle gulæ.

CAP. IIII.

DAl mangiar de i cibi si raddunano molte superfluità, delle quali gran parte per l'essercitio cōsumasi; il resto bisogna con qualche artificio cacciarlo fuori del corpo. Sono queste superfluità diuerse, secondo che da diuersi luoghi procedono, come sputi, mocci del naso sudori, urine, fecce del ventre, & altre sordidezze del corpo, che se non si cacciano fuori, sogliono generare molte infirmità, come opilationi, febri, dolori, & posteme; & per questo con ogni diligētia è da procurare la euacuation loro, perche tutti quei mali che da pienezza procedono, cō l'euacuatione si guariscono, come quei che vengono da euacuatione, cō la repletiō si sanano. Adūque è da biasimare la souerchia euacuatione, perche da essa il calor naturale, e gli spiriti si risoluono, p

Superfluità.

Euacuation delle superfluità.

ilche le virtù mancano dall'operation loro,& lo stomaco uoto moue il mal caduco: è d'auertire adunque principalmente, che le superfluità del ventre,& l'urina ogni giorno mattina,e sera,o al meno vna uolta il giorno si mandino fuori,perche bisogna sempre hauere il corpo lubrico,che questo è nella podagra,nelle pietre,e nelle renel le vtilissimo;si fà questo o per natura,o per arte, con clisteri communi,o d'olio solo,o con soppo ste di miele,o sale,o di butiro,o di sapone, ne bisogna lassar fermar troppo queste superfluità nel uentre,perche apportano alla testa,& a tutto il corpo nocumẽto grãdissimo. Ogni uolta adũ que che l'huomo sentirà grauezza ne gl'intestini,o nella uessica,o in altro luoco,nelquale si radunano le superfluità, & ogni uolta che uederà la necessità,subito deue incitar la natura a mandarle fuora,perche si è uisto in molti,che hauendo molto tempo ritenuta l'orina, non han potuto poi orinare,& hã patito pietre,e rotture,si come il ritenere lo sterco,& il uento fuor di modo cagiona dolori colici, & per questo disse il uersificatore.

Corpo lubrico.

Vrina ritenere.

Sterco ritenere.

Nec mictum retine, nec cõprime fortiter anũ,
&
Quatuor ex vento ueniunt in uentre retento,
Spasmus,hydrops,colica,vertigo, quatuor ista.

Repletiõ.

Si che bisogna fuggire la souerchia repletione de i cibi,& del bere, perche genera,o fomenta molti mali: Che dalla souerchia ripienezza, la virtù dello stomaco naturale s'opprime, come

ancora

ancora voto eccita epilessia. I uasi quando son troppo pieni dal cibo, & dal bere è pericolo che non si rompano, o si soffochi il calor naturale, & nel corpo ripieno si conuiene l'astinenza, & per questo i golosi non crescono di corpo, perche il cibo loro non si digerisce, onde il corpo non se ne può nodrire: Et per questo interrogato un Filosofo, perche mangiasse poco, rispose.

Inanitió

Vt viuam esse decet, viuere non vt edam,

Cioè,

Mangiar e ber per viuer fa mistiere,
Ma non gia viuer per mangiare e bere.

Imperoche quanti huomini si sono superfluamente ripieni, & finalmente soffocati, & morti? & non è cosa peggiore, che riempirsi superfluamente nel tempo dell'abondanza, che si son visti molti, che mancando loro il cibo al tempo della carestia, riempiendosi poi troppo al tempo dell'abondanza, si sono presto morti. Ma se occorre tal'hora per disordine riempirse troppo, & si senta nausea, & grauezza nello stomaco, o per la qualità, o per la quantità del cibo, subito si prouochi il vomito, ilquale mondifica lo stomaco, & rimoue la grauezza del capo; nè meno è da fuggir la troppa astinenza de i cibi, perche sì come la troppa ripienezza soffoca il calor naturale, così l'astinenza lo risolue, onde poi molte & diuerse infirmità ne succedono.

Repletió superflua.

Vomito.

Astinenza souerchia.

BALNEA ni corpus mũdũ est, haud intret obesũ,
Et tumidum fieri si tibi forte velis.
Si modo sint mundæ, & limphæ tibi suaue tepentis
Vtilia in laxis noxia poplitibus.
Si gelida ingrederis, calor hinc internus abundat,
Muschulus obdurat, nec tibi nerue nocet.
Sulphureum, aut salsum si sit tibi forte, vel ære,
Aut cinere, aut ferro incomitante caue.
Consule prudentem Medicæ prius artis alumnum,
Et prodesse potest, & nocuisset solet.

Bagni di acqua tepida.

SOno i Bagni una specie di euacuatione, imperoche fatti di acqua tepida riscaldano, & humettano, leuano la lassitudine, risoluono la ripienezza, mitigano i dolori, mollificano, ingrassano, sono conuenienti a fanciulli, & a vecchi auanti al cibo, percioche tirano il notrimẽto a lor mẽbri, & li corrobora, & conferiscono a risoluere le loro superfluità, et cacciarle fuori: Et essendo gli escrementi de i vecchi salsi, il bagno li contẽpera. I bagni del vino conferiscono a i dolori delle gionture, alla paralisia, al tremore, & alle passioni de i nerui. I bagni d'olio conferiscono a i uecchi mirabilmente nello spasimo, ne i dolori colici, nella retẽtione delle renelle, & dell'orina. Vscito l'huomo del bagno, bisogna asciugarlo con nno sciugatoio caldo l'inuerno, poi ongere tutto il corpo d'olio di amandole dolci,

Bagni del uino.

Bagni di olio.

Vscita del bagno.

dolci, o d'aneto, o di camomilla, tagliarli l'unghie,& radere le piante de i piedi. Conforta ancora, & corrobora tuti i sensi, & le uirtù il uin bianco, & odorifero, nel qual sia cotto vn rametto di saluia, lauandosi con esso caldo vna, o due volte il giorno le mani, & il uiso. Deuono ancora i uecchi tener spesso la saluia in bocca, lauata prima col uino, che è a i denti, & a i nerui amicissima. Bisogna ancora non far troppa dimora nel bagno, imperoche si dissoluono le virtù, si confonde l'intelletto, si muoue la nausea, il vomito, e la sincope: Doue che facendouisi debita dimora, apre i meati della pelle, tira il notrimento a i membri, humetta il corpo, fà venire appetito, assottiglia gl'humori grossi, sminuisce la ripienezza, risolue la ventosità, leua le lassitudini, mitiga i dolori, prouoca il sonno, stringe il ventre, nuoce a i grassi, perche in loro colliqua gli humori, che tirãdoli poi a qualche parte del corpo vi causa postema. In somma intorno alli bagni, bisogna ricordarsi, che

saluia cotta in uin corroborra.

Dimora nel bagno.

Balnea, vina venus corrumpũt corpora nostra,
Ad vitam faciunt balnea, uina, uenus.

&

Si quis ad interitum properet, uia trita patebit,
Huc iter accelerant, balnea, uina, venus.

Si rogitas citius pinguescere lote, sequatur
Balnea, sitque leui frictio facta manu.
Sensibus illa fauet, calor hinc uiget omnis, aluntur
Effœta hinc melius membra, caputque ualet.
Quid non humanum ingenium sapit? ægra, moueri
Corpora cum nequeunt, frictio prompta subest.

Frittioni, & loro effetti.

ONO le frittioni ancora molto vtili à cõseruar la sanità, massime a i vecchi, & l'operationi, & l'vtilità loro sono grandi, 'mperoche prohibiscono, che gl'humori non corrano alle gionture, & aiutano la digestione, se si fanno in debito tempo, cioè cacciati prima fuori del corpo gl'escremẽti, allegeriscono il corpo, aprono i pori, da i quali poi facilmente suaporono le superfluità, perciochè tirano il sangue alle parti esteriori velocemente, & fan spessi i corpi rari, & rari gli spessi, molli i duri, & duri i molli, & finalmente corroborano, & accendono il calor naturale, & eccitano la uirtù uitale: onde la distributione de i cibi, & la notritione è piu pronta, & piu facile; ma s'han da far le frittioni fino a tanto, che dilettano, & sono grate: Et son molto cõueniẽti a i vecchi, l'estate, & l'autunno, che resi prima gl'escrementi della vesica, & del ventre, se i vecchi per debolezza, o per occupatione non possono fare essercitio, in suo luogo vseráno breui, & mediocri frittioni, come s'è detto disopra. Nõ

Frittioni per essercitio.

è an-

è ancora male alcuno la primauera, & l'autunno dopò l'equinottio, con cõsiglio di qualche prudẽte Medico, purgarsi da quelle superfluità, che ritenute potrebbon dare la state, o il uerno qualche trauaglio.

DI VENERE.

EST Veneris fugienda tibi immoderata uoluptas,
Nam capiti, mentique nocet, sensusque retũdit,
Virtutemq; hebetat animalẽ, et corporis omnes
Debilitat neruos, infirmaque pectora reddit.
Parca tamen laudãda quidẽ est: hæc una calorẽ
Excitat, hæc hilares animos facit: unde sequuta
Membrorũ leuitas, torporem expellit, & infert
Spiritibus uitam, præsertim ubi purpureũ uer,
Autumnusve suam exponit maturus honorem,
Tãdẽ hyeme, atq; æstate Ven' lethale uenenũ ẽ.
Crebra Venus neruos, animũ, vim, lumina, corpus
Debilitat, mollit, surripit, orbat, edit.

IL fin di venere deue essere la procreation de' figliuoli, con la consorte, congiũta per santo matrimonio, ma il suo vso deue esser' moderato, che cosi fa gli huomini licti, ecita il calor naturale, fa il il corpo leggiero, mitiga le passioni dell'animo, uiuifica i sensi, & gli spiriti. Ma l'immoderato indebolisce lo stomaco, la testa, tutti i sensi, i nerui, & le gionture, & accelera la morte. Quelli, poi

Coito moderato.

Coito immoderato.

poi che deuono uiuere castamente, non hauendo moglie, lassino fare alla natura, & ricorrino a i digiuni, & è mirabile inuention della natura di conseruar la spetie, con la generation di nuoui animali, essendo cosa ragioneuole dare ad altri quella uita ch'habbiamo hauuta noi da i nostri progenitori; & noi n'acquistiamo, che i nostri figli rendano a noi deboli, & uecchi, quel c'han da noi riceuuto, cioè che ci nudriscono, & sostentino, come lor fur da noi sostentati, & nodriti, quando andauano brancolando per terra.

Figli debitori ai Padri.

DEGLI ACCIDENTI DELL'ANIMO.

IAM satur est venter, tumet hic, iacet ille supinus,
Iam properent risus, ira timorq; abeant.
Nodosæ rerum causæ, & sublimia cedant.
Naturæ ingenia hæc non capit iste locus.
Sensibus addicta est nunc mens, sub sensibus extāt
Deliciæ, gaudent corda, iocosq; parant.
Gaudia sectentur risus, dulcesq; cachinni,
Lusus, firma fides, spesq; iocusq; salax.
Lætitia, & risus reparant me, gaudia seruant
Incolumem, exanimant ira, metusq; graues:
Ridendum est hilares conuiuæ, amentia magna est
Si sinimus celeres accelerare rogos.

CAP. V.

LE passioni dell'animo hanno grā potētia d'alterare i corpi nostri, imperoche fanno mouimēto ne gli humori, & nelli spiriti; & questi moti immoderati, o subiti si fanno dal centro del corpo alla circonferentia, come e l'ira e l'allegrezza; ouero dalla circonferentia al centro, come e il timore, & simili, dallequali viene gran mouimento ne gli spiriti: & per questo bisogna grandemente fuggire queste pasioni, essēdo che troppo diseccano, & alterano i corpi, perturbandoli, et dalla naturale cōplession loro trāsmutandoli: & per questo si chiamano da Plato-

Passioni dell'animo.

Ira.

Allegrezza.

Timore.

Passioni dell'animo.

ne infirmità dell'animo, come sono l'ira, la mestitia, la melancolia, l'ansietà, l'esclamare, il furore, l'impeto, contentione, rissa, odio, inuidia, angustia, timore, vergogna, pensieri dispiaceuoli, desideri sfrenati, l'audatia, l'incontinentia, l'importunità, l'iniquità, l'ambitione, la diffidentia, la speranza, il gaudio, & simili, lequali tutte cose oltre che grandemente il corpo offendono, trauagliano l'animo ancora, imperciochè l'ira, e la souerchia mestitia affliggono gli spiriti, diseccano l'ossa, estenuano la carne, riscaldano il corpo l'abbrusciano, & lo mettono sossopra dal suo stato naturale, donde vengono poi molti mali, come catarri, & flussioni alle gionture; quantunque queste passioni quando son mediocri qualche volta conferiscano a gl'huomini, & non leggiero aiuto lor prestino; imperoche l'ira eccita, & accresce il calor naturale, & spesse volte è utile l'adirarsi per riparare il calor naturale, & per raddunare il sangue nelle vene, & per questo nell'infirmità frigide è da eccitare l'ira, come da fuggirla nelle calde. Oltre a ciò le passioni dell'animo, come la melanconia indebolisce la digestione, come l'allegrezza fortifica. Et questa è la potissima cagione perche gli huomini piu de gli altri animali son esposti alle crudità, pche gl'animali brutti, quãtunque mangino a satietà, nõdimeno nõ impediscono la uirtu naturale, che cõcuoce i cibi, percioche è eguale in loro la virtu concottiua, & appetitiua; ma gli huomini cõ diuersi pensieri, & perturbationi d'animo diuerto

Ira.

Melanconia.

Allegrezza.

no

no questa virtù dalle sue operationi, & quantunque mangino sobriamente, cascano in crudità, donde poi nascono molte infirmità; & per questo si fuggano con ogni potere i pensieri tutti delle cose miserabili, & tutte l'altre cose che possano perturbar l'animo, & sempre di tutte le cose si speri bene, perche star con la mente allegra in tutte l'infirmità è bene, come il contrario è male; ne è da fermarsi lungo tempo nell'immaginationi, perche come si dice, L'immaginatione fà il caso. E' da guardasi ancora dal frequẽte lagrimare, dal gran furore, e dall'appetito di vendetta, perche queste cose indeboliscono il ceruello, & prohibiscono la digestione delle materie. Cosi ancora il souerchio timore atterra la virtù, & tutti questi accidenti dell'animo impediscono la concottione, prosternono la uirtu, e mutano il corpo dal natural suo stato; percioche per il timore, gli spiriti, e'l sangue si ritirano, e riducano dentro al cuore, onde i membri si rifreddano, il corpo s'impallidisce, viene il tremore, si interrompe la voce, & tutte le forze mãcano; imperoche il timore, mentre s'aspettano i mali, induce sbattimento d'animo, ilqual commoue gli spiriti, & questi commossi, tutto il sangue perturbano, onde poi le crudità nascono, & le putredini. L'ira è vn moto molto uehemente del calore, che nelle parti estreme con impeto si diffonde, & per questo nell'ira si fanno piu rossi, & piu pronti i corpi ad ogni sceleratezza: l'ira ancora commoue il core alla uẽdetta, ilqual cõ-

Crudità.

Lagrime.

Timore.

Ira.

mosso

mosso riscalda assai il corpo, e lo disecca, & per il suo feruore, tutte l'attioni della ragione si confondono, & per questo si dice, l'ira essere vna accensione di sangue circa i precordij, per l'appetito della vendetta, & per questa causa gli adirati hanno il polso grande, & gagliardo, come i timidi l'hanno picciolo, & debile, perche il calore ritorna indietro. Ma in questi casi, hora il calor naturale ritorna dẽtro, & hora fuori; l'un, & l'altro di questi moti si scorge nella uergogna, che prima il calor si ritira dẽtro, poi ritorna fuori, che non ritornando si causa il timore, & non la vergogna. Se poi queste cose che subito patiscono gli huomini, si patissero a poco, a poco, si causarebbe la mestitia, che corrompe, e guasta la natura de gli huomini, l'estenua, l'infrigidisce, & la disecca, ottenebra gli spiriti, offusca l'ingegno, & oscura il giudicio, indebolisce la memoria, & impedisce la ragione, & spesso da questi repentini moti dell'animo si causa la morte; perche, o si dissoluono le uirtu dell'animo, che cõsistono nel calore, ouceramẽte s'estinguono per la troppa frigidità, & per questo molti son periti per troppo timore, & per troppa mestitia, che andando tutto il sangue al core, & gli spiriti, si soffoca il cuore, & ne segue la morte, & però Rutilio riferitoli come era stata negata la dimãda del cõsolato del fratello, subito spirò, & il medesimo auenne a M. Lepido per il souerchio dolore dopò il ripudio della moglie. Leggesi parimente, che per la souerchia allegrezza molti

Vergogna.

Mestitia.

Morte.

Allegrezza.

son

son morti, come ancora per subito dolore, o timore, come per souerchia ira non mai: perche per la souerchia allegrezza la facoltà animale rilassata, si trasferisce alle parti esterne, & risolvesi, & indi riman'il cor solo, & si rifredda, onde molti pusillanimi son morti. Molti altri poi per vergogna son morti, come si legge di Diodoro, & d'Homero, per laqual cosa sempre queste passioni dell'animo si deuono pigliare con certa mediocrità, & massime l'alleggrezza si deue sempre con mediocre riso accompagnare, che così eccita il calor naturale, tempera, & purifica tutti gli spiriti animali, & corrobora l'altre virtu, aiuta la digestione, assottiglia l'ingegno, & fà l'huomo habile a tutte l'operationi, mantiene la giouentu, & finalmente prolunga la vita; & è il gaudio utile ad ogni persona, eccetto a quelli ch'han bisogno di smagrirsi, imperoche ingrassa, & moltiplica nel corpo la carne, & l'humidità. In somma nessuna cosa è piu a proposito a conseruar la sanità, che il giubilare, & viuere allegramente, non turbarsi, non adirarsi, & sempre hauer buona speranza della salute. Si che tutte queste cose siano moderate, perche sempre è da eleggere la mediocrità, & per questo disse Hippocrate, la fattica, il cibo, il bere, il sonno, & Venere, tutte queste cose siano mediocri, perche.

Vergogna.

Giouêtù Vita.

Mediocrità in tutte le cose.

Est modus in rebus, sunt certi deniq; fines,
Quos vltra, citraq; nequit consistere rectum.

Sanità.

L'huomo adunque, che vuole esser sano, prat-

chi

chi per i giardini, guardi le verdure, & luoghi ameni, & conuersi con amici giocondi, & facondi, con suoni, & canti, che per queste cose si ristora la virtù; & sì come la virtù, & la forza si accrescon col cibo, col vino, con buoni odori, con tranquillità, & allegrezza, & col lasciare le cose, che attristano, & col conuersar con gl'amici; così parimente conferisce ascoltare historie grate, fauole, & ragionamenti piaceuoli, con suoni, & cāti, & con diletteuol lettione; ma il leggere nō si faccia col capo basso, ma eleuato, & cō occhiali verdi, per corroborar piu la vista. Oltre a ciò conferisce molto usar vesti pretiose, & di calor grato, & portare anelli d'oro, o d'argento, tener uccelletti in casa, che soauemente cantino, ratticar per luochi ameni, caminar all'aer chiaro, & leuarsi la mattina a buona hora, che non ci è cosa, che rallegri più gli huomini, che risguardar l'aere chiaro, & leuarsi a buona hora, che come dice Aristotile, molto conferisce alla sanità, & alli studij. Finalmente è da sapere, che il cielo con la sua allegrezza ci ha creati, & con la nostra allegrezza conseruaci. E finalmente da guardarsi nelle auuersità non mancar d'animo, o nelle prosperità fuor di modo rallegrarsi, come leggiadramente ci ammonisce il Poeta Lirico, con questi versi.

Leggere. Occhiali.

Vesti.

Leuarsi a buon'hora.

Allegrezza.

Rebus angustis animosus, atque
Fortis appare, sapienter idem
Contrahes vento nimium secundo
Turgida vela.

&

&

Aequam memento rebus in arduis
Seruare mentem, non secus in bonis
Ab insolenti temperatam
Letitia.

Debbiamo dunque con ogni diligentia ben comporre l'animo nostro, attendendo con ogni potere, a conoscer la verità, che questa è quella ambrosia delli Dei, della quale l'animo si nutrisce, & con la frequentia degli studij buoni fermar gli affettuosi moti dell'animo, acciochei fieri desiderij, le mestitie, e i timori, si discaccino lontani, nè permettiamo, ch'habbino in noi tanto luogo, che ci faccino discostar dal dritto sentiero, & il corpo distrugghino; promettendoci dunque la Filosofia (che è la medicina dell'animo) di estirpare la radice di tutti i mali, lasciamoci sanar da essa, se vogliamo esser buoni, & beati, & da lei prendiamo gl'auertimenti, del bene, & beatamente viuere.

Verità: Ambrosia delli Dei.

Filosofia:

Viuer beato.

AVERTIMENTI NE I CIBI, ET NEL BERE.

CAP. VI.

Cibo. Bere.

FInalmente per conseruar la sanità del corpo humano, è il cibo, & il bere principale instrumento, conciosia che senza i cibi, nè sani, nè infermi possiamo uiuere. E dunque l'uso de i cibi necessario, perche essendo tutto il corpo de gl'animali in continuo flusso, che in ogni momento di tempo si consumano, & risoluono gli spiriti del corpo, & similmente gli humori, & le parti solide, se un'altra simil sostanza in vece di quella, che s'è risoluta non si ristaura, breuemẽte si viene alla morte. Alqual mancamento, volendo prouedere il creator di tutte le cose, con la sua benificentia diede a gl'huomini i cibi, e il bere, accioche con il cibo si ristorasse tutto quello, che si era consumato della sostanza piu secca; & col bere, tutto quello che dalla piu humida sostanza s'era risoluto. Deuesi dunque ne i cibi considerare la bontà, la quantità, la consuetudine, la dilettatione, l'ordine, il tempo, l'hora, la natura, la regione, & l'età.

Morte.

Bontà de i cibi.

LA BONTA'. Perche quello e buõ cibo, che è leggiero, & di parte sottili, di buon succo, & che in breue tempo discenda dallo stomaco, & che presto si digerisca. quel cibo e di buon succo, dalquale si genera buon sangue, & il buon

sangue

sangue è quello, che è tẽperato nelle prime quali tà, non sottile, non grosso, non acre, non morda ce, non amaro, non salso, ouero acetoso. la bõtà del cibo, e che facilmente si alteri, & si digerisca, & questi sono quelli, ch'hanno la sostanza lor te nera, & che facilmente si dissolue, come sono l'oua, le carni de uccelleti, & simili. Ma quei cibi son di difficile digestione, che han la sostanza contraria, come sono i cibi di pasta, pan azimo, o duro, i caoli, cascio uecchio, faue, fagioli, agli, cipolle, & gl'intestini de gl'animali, tutte cose da fuggirle. Si eleggano dunque quei cibi, che con succo lodeuole ristaurano l'humido radicale, ouero, che non siã grossi, & escremẽtosi; percioche il calor naturale debile, massime de i uecchi, non può digerire i cibi di grossa sostanza; ne meno siano i cibi debili, cioè di poco notrimento, perche simili hanno breue uita.

Cibi buoni.

Cibi cattiui.

LA QVANTITA dei cibi si cõprende dalle forze, percioche tãto cibo si deue dare, quã to le forze sopportano; cioè, che si ristorino, & nõ si aggrauino; & che si possano digerire, che essendo il calor naturale debile, nõ si possono cõcuocere, & causano infirmità; per questo si dice, che non si deuono rallegrarsi quei, che pigliano molto cibo, perche se non si dogliono al presen te, nondimeno non fuggiranno il pericolo.

Quantità dei cibi.

L'uso adunque de' cibi sia moderato, perche si come la crapula nuoce, così la souerchia astinẽ za nõ gioua; onde chi uuole attẽdere alla sanità, mangi sempre senza satietà, & che resti qualche

Viso. Crapula. Astinéza.

reliquia d'appetito, che chi fà altrimente patirà rutti acidi, flussi colerici di soura, & di sotto, nausea, prostratione di appetito, grauezza di testa, dolor di stomaco, opilation di fegato, & di milza, dissenteria, & finalmente febri maligne. Et per questo è meglio lasciar sempre qualche cosa alla natura, che quei che si riempion troppo si ritrouano in grã pericolo della uita, o che il calor naturale si soffochi, o che qualche uena si rõpa, percioche da i molti cibi, ne uengono infirmità, & dalla infirmità la morte. Osseruisi adunque in tutte le cose, massime nel cibarsi, quella sentenza, niente troppo: Non solo ne i sani, ma etiandio ne gli infermi, i quali nel cibarsi deuono hauere la legitima misura, perche l'infirmità diuerse uogliono diuersa misura del cibo; percioche ne i mali lunghi bisogna cibare più largamente, come più strettamente ne gl'acuti, & quando il male sarà nel suo vigore, bisogna usar uitto tenuissimo; ma sempre si deue auertire, quanta sia la tolleranza della uirtù, e quanto possa durar con quel uitto.

Qualità.

LA QVALITA' de i cibi, tanto ne i sani, quanto ne gli amalati, si comprende dalla complessione, laquale è da conseruare con i cibi simili ne i sani; ma ne gli infermi, sono da dare cibi di contraria qualità; che nell'humido temperamento si conuengono i cibi secchi, & nel secco gli humidi; & per questo il cibo humido è conueniente a quei, che hanno il temperamento humido, come i fanciulli, oueramente a quelli, che

che da qualche mal secco sono infestati, come i febricitanti. S'eleggano dunque quei cibi, che secondo la varietà delle complessioni sia conueniente. I sanguigni adunque fuggano i cibi calidi, & humidi, & che generano molto sangue. I colerici si guardino da quei che generano la collera, & così i flemmatici, & i malenconici si guardino da quelli che generano simili humori: Perilche i sanguigni, a i colerici guardinsi dalle cose dolci, come mele, zuccaro, butiro, olio, noci, & simili, & usino più presto l'aceto, l'agresta, e l'acetosità de'cedri, limoni, & granati. I cibi ancora, non deuono in alcuna qualità eccedere, che quelli che eccedono in calidità, abbrusciano il sangue, come la saluia, il pepe, l'aglio, il nasturtio, e simili. E se la calidità sarà acquoso, come ne i meloni, causa putredine, e se velenosa come ne i fonghi, ammazza, se sarà humida si putrefà, & oppila, & se la calidità sarà secca, consuma, & indebolisce. Mà se i cibi saran troppo frigidi, mortificano, & congelano, come la lattuca, la portulaca, e i cocomeri. I cibi ontuosi leniscono il ventre, humettano, & accrescono la flemma, e il sonno, supernatano, & impediscono la digestione. I cibi dolci oppilano. Gli amari nõ notriscon punto, & abbrusciano il sangue. I salsi riscaldano, & diseccano, oppilano, & son nocivi allo stomaco. Gli acuti per la calidità loro riempono la testa, & perturban la mente, come gli agli, il porro, & le carni salate. I bruschi, & stitici constringono, oppilano, & generano sangue melanconico.

Gli accetosi generano melanconia, nuocono ai membri neruosi, & per questo fanno presto inuecchiare.

Cõsuetudine. La consuetudine nel cibarsi è di gran momento, onde gli Antichi han detto, che la consuetudine è un'altra natura: onde sì come ne i cibi è da hauer rispetto alla natura; così bisogna ancora osseruar la consuetudine, laquale è gran radice nella conseruatione della sanità, & nella curatiõ della infirmità; ma è ben d'auertire, che se la consuetudine sarà cattiua, si deue a poco, a poco mutarla in bona, che le repentine mutationi son tutte da fuggire. Onde è bene di assuefarsi ad ogni cosa, accioche la mutatione non sia poi dannosa.

Ordine. L'ordine ancora de i cibi è da osseruare, onde i cibi facile a digerire, facili a descendere, e che son più teneri, pigliandosi dopò supernatano, & si corrompono. Le cose facili a digerirli si conoscono dalla facilità del mangiarli, & del cuocerli presto al fuoco: Questi adunque deuono sempre precedere i cibi contrarij, & se si haueranno a mangiare cibi arrosto, & allesso, si cominci dall'allesso, come più facile a digerire, & il simil s'intenda dell'oua tenere, e latte. Sempre adunque le cose facili a digerire alle difficili, l'humide alle secche, le liquide alle solide, & le lubriche all'astringenti si preferiscano. Tutto questo si intende negli stomachi ben disposti.

Dellettatione. La delettatione ancora è da considerare, perche quanto i cibi son più soaui, tanto più facilmente

mente si digeriscono, che lo stomaco piu uolontieri gli abbraccia: Ma è da auertire, che non per questo si deue sempre dare cibi cattiui a gli amalati, ma bisogna conceder solamente quelli, che nuocono poco, & che il lor nocumento facilmente corregasi.

Hora del mangiar.

IL Tempo, & l'hora del cibare è quando essendo lo stomaco uoto del cibo precedente, & la mattina auanti che l'aere si riscaldi, e la sera quando l'aere comincia a essere men caldo, ma con limitationi, che per otto hore sia vn pasto distante dall'altro, & questo la state in luochi freschi, e con panni sottili che non riscaldino, o faccino uenire il sudore, ma l'inuerno si facci il contrario. Non bisogna oltre a ciò, quando vien l'appetito tardare il mangiare, che il tolerar la fame, riempie lo stomaco di putridi humori, perche nõ hauẽdo al tempo dell'appetito altro nutrimento, tira dai luoghi uicini le superfluità, riempiendosi di cattiui humori. L'infermi poi nell'hora del parosismo non si deuon nutrire.

Tẽpi dell'anno.

Bisogna parimente auertire i tempi dell'anno, perche l'inuerno ch'è frigido, & humido, bisogna mãgiar'assai, e beuer poco, ma il uino sia potente. La state che è calda, & secca si dee auertire di mangiar poco, ma beuere assai, & molto temperato. La primauera e da mangiar vn poco mãco dell'inuerno, ma beuere vn poco piu. Cosi l'autuno si mangi vn poco piu che la state, ma si beua mãco, & meno inacquato, & a questo proposito si leggono questi uersi,

Temporibus ueris, modicum prandere iuberis;
Sed calor æstatis, dapibus nocet immoderatis;
Autumni fructus caueas, ne sint tibi luctus;
De Mensa sume quantum uis tempore brumę.

Età. L'ETA' si cõsidera ancora nel cibare, percioche a i fanciulli si conuengono cibi humidi, & a i gioueni essendo caldi, & secchi, si conuengono cibi contrarij: A i uecchi son buoni i cibi che riscaldino, & humettino le solide parti loro. I fanciulli oltre a ciò bisogna cibarli spesso, per hauer il calor naturale gagliardo; ma i uecchi si conuẽgono pochi cibi, essendo debile il lor calore. Più nutrimento ancora vogliono i fanciulli, e i giouenetti; ma minor quantità ricercano i giouени, & i vecchi; & per questo i vecchi tollerano facilmente il digiuno, nel secondo luogo sono i gioueni, manco lo tollerano i giouenetti, & meno di tutti i fanciulli, masíime quelli che son più uiuaci.

Cibi conuenienti a l'età. Fanciulli. Vecchi. Gioueni.

Regione. LE Regioni ancora nell'elettion de i cibi son da considerare, perche l'herbe, i frutti, e le carni, lequali in Italia, e nella Grecia quelle di Montone son poco gioconde, & in Francia, & in Spagna son piu soaui, & piu sane; & per lo cõtrario le carni di uitella sono in Italia migliori, che in Francia, & in Spagna, & questo procede ò dal cielo, o da' pascoli.

Natura. LA Natura finalmente è da considerare di ciascuno, & le particolari proprietà, & per questo bisogna che l'ottimo Medico sia Filosofo: Percioche alcuno abborrisce il cascio, altri il vino,

no, altri l'aglio, altri che son magri, e di calda, & secca complessione, due o tre volte il giorno desiderano di mangiare, & altri che son grassi & humidi, si contentano mangiare una uolta sola il giorno, che a quelli, che hanno i corpi grassi & grossi, il mangiar due uolte il giorno e nociuo.

Bisogna oltre a ciò nel cibare osseruar le Regole infrascritte.

Regole nel cibarsi.

I. Non si mãgi à satietà, percioche, se si piglia piu cibo di quello che lo stomaco possi tollerare, nascono infinite crudità, & per questo è meglio astenersi un poco, che riẽpirsi troppo; perche come è scritto, ammazza piu la crapula, che il cortello, che la souerchia copia de i cibi, soffoca il calor naturale, come la gran copia di olio estingue la fiamma della lucerna, & per questo bisogna leuarsi da tauola con appetito, come nõ bisogna entrarci senza appetito.

II. La uarietà di cibi, & la diuersità delle uiuande è da fuggirla, perche apporta molte infirmità, massime se i cibi saran di contraria qualità, perche si impedisce la loro concottione, & si corrompono, & si come la uarietà de i cibi diletta al palato, cosi nuoce alla sanità: Onde interrogato vn saggio huomo, perche nel pranzo si cõtentaua di vn cibo solo: Rispose, Per non hauer troppo bisogno del Medico. Onde un cibo semplice è utilissimo, come la diuersità de i sapori è pestifera, e la moltitudine delle uiuãde è dannosa. Et per questo gl'Antichi uiueuano molto piu di

noi perche vsauano vn semplice cibo, cioè pane, e carne, & per questo la vita nostra e breue & esposta a tante infirmità. Nó ueggiamo noi i caualli, e i buoi, & gli altri animali irrationali poco hauer male, sempre vsando vn cibo medesimo; & per questo quel Filosofo venendo in Italia, di due cose restò merauigliato, l'una che gli huomini mãgiassero due uolte il giorno, & che non dormissero mai soli.

III. Che standosi a mensa nó si ragioni molto, accioche non si prolunghi il tempo della mensa, & che il primo cibo sia digerito prima che l'ultimo, & cosi le parti del cibo si facino dissimili nel digerirsi, che ne segue corruttione, & putredine.

IIII. Che non si rimangi poco dapoi, aggiungendo cibo a cibo, fin che il primo non sia digerito.

V. Che i cibi si mastichino bene, che questa si chiama la prima concottione, & è quasi meza digestione, doue che la mala mastigatione, impedisce, & ritarda la digestione, nè si deue ueloceméte inghiottire, come fanno i golosi, ma si mastichino i cibi a bastanza prima che si inghiottino, & si faccino i boccon piccioli.

VI. Che ogni cibo caldo è meglio, che il rifreddato, massime l'inuerno, che la attual calidità del cibo tempera la frigidità del bere, ma non si deue mangiare però calidissimo. Piace il cibo caldo, perche essendo la fame vn desiderio di cose calde, e secche, sempre desidera i cibi caldi, come

la sete, che è appetito di cose frigide, & humide, appetisce le cose frigide.

VII. Che l'inuerno si vsino i cibi grossi, per che in quel tempo il natural calore è piu unito ne gli interiori, che il contrario auiene la state, & per questo in quel tempo si conuengono cibi debili, & leggieri, essendo all'hora il calor naturale debile.

VIII. Che il cibo sia doppio al bere, il pane sesquiduplo all'oua, triplo alla carne, e quadruplo a pesci, all'herbe, & a i frutti.

IX. Che i brodi non s'usino troppo nelle mense, che fanno inondare i cibi nello stomaco, rilassandolo, & leuãdo l'appetito, generano molta humidità, dalla quale poi si generano uarie infirmità, doue che quelli che mangiano cibi secchi uiuono piu lungo tempo.

X. Et perche finalmente ne i cibi, & nel beare è difficile fare ogni cosa rettissimamente, & non errar mai, per questo è vniuersalmente da osseruarsi, che se alcuna volta si mangino cose cattiue, si contemperino con i cibi contrarij.

CHE

CHE COSA SI HA DA FARE DOPO' IL CIBO.

SEMPRE dopò il cibo ſi pigli qualche coſa ſtitica, ſenza beuerci ſopra niente, o poco, come pera, neſpole, cotogne, vn poco di caſcio, e vn poco d'acqua freſca, cõ queſte coſe ſi ſigilla la bocca dello ſtomaco, onde il calor naturale ſi fa piu gagliardo, e ſi impediſce l'aſcender de i uapori alla teſta. Molti prendono dieci coriandoli inzucherati, altri vn pezzo di cotognato, quale aiuta la digeſtione, e la debolezza dello ſtomaco, & per queſto diſſe il verſificatore,

Cotognato.

Si vis me mitem, ſi uis dirimere litem,
Da diacidonitem, da mihi frater item.

Et dopò il cibo biſogna paſſeggiare alquanto, e poi ſederſi, Onde ſi dice,

Poſt cibũ aut ſtabis, aut gradu lente meabis.

QVAL DEVE ESSERE PIV COPIOSO IL PRANZO, O L'A CENA.

MOLTI dicono, che la cena deue esſere piu copioſa, che il pranzo, maſſime l'inuerno, eſſendo che il calor naturale la notte ſi ingagliardiſca; ma il contrario poi nell'infirmità, & la ſtate, che il pranzo deue eſſer piu lungo, ſe non ui ſia ſoſpetto di paroſiſmo. Perche poi la cena piu copioſa ſia piu ſana, dicono procedere, pche la frigidità della notte, riuoca il calor naturale all'interiori, onde ſi fa meglio la digeſtione, & la cõcottion dei cibi; oltra che il ſonno cõcuoce ottimamente i cibi, non ſolo nello ſtomaco, ma in tutto l'habito del corpo, & nel uegliare accade il contrario, che il calor naturale, ſi eſtende nelle parti eſteriori del corpo, debilitandoſi nell'interiori. A queſta opinione, è contrario l'uſo, maſſime in quelli, che ſono eſpoſti a catarri, & a mali flemmatici; imperoche la ſera il calor naturale, per i negotij del giorno ſtanco, non è coſi gagliardo come la mattina, & la ſera il cibo della mattina non è ben concotto: la riſolutione di queſto dubbio è, che la cena deue eſſer piu leggiera, maſsime in quelli, che ſon diſpoſti a morbi notturni, come ſono catarri, deſtillationi, & ſimili; oltre che dalla copioſa cena, ſi fan molte euaporationi alla teſta, onde non poco ne reſta

Cena. Pranzo.

Cena piu leggiera.

offe-

offesa, & per questo ne i mali del ceruello si deue poco cenare, nè osta che sia mãco interuallo di tempo dalla cena al pranzo, che dal pranzo alla cena, & per questo la sera maggior copia de cibi si concuocerà; perche nõ il numero dell'hore, ma l'attion della uirtu è quella che concuoce, laquale la mattina fatta per il sonno piu forte, viene a essere piu ualida, & per questo, a quel tempo che la sera conuiene piu copioso cibo: Perche

Cibo copioso.

Ex magna cena stomacho fit maxima pena,
Vt sis nocte leuis, sit tibi cœna breuis.

&

Cena leuis, vel cena breuis, fit rarò molesta:
Magna nocet, Medicina docet, res est manifesta.

IL FINE.

AVERTIMENTI NEI FRVMENTI.

I FRVMENTI sono chiamati il Farro, la Segala, l'Orzo, il Grano, & la Spelta. Si conoscono i buoni dal colore, dallo splendore, dal peso, dall'odore, & dall'età; percioche i frumenti nuoui son troppo humidi, & viscosi, & difficilmente si digeriscono, & son ventosi. Gli antichi son secchi, & poco nudriscono. Frumēti.

FARRO.

Vtile far stomacho, ventriq; salubre fluenti,
Estq; boni succi, atq; impinguat, sistit & aluū,
Ventriculusq; æger facile non concoquit illud:
Attamen id capitis poterit mulcere dolorem;
Hoc vitare senes debent, namq; inflat, & affert
Viscossum, & crassum succū; sed ad illa fugādū.
Melle hoc conditum sit, sacchareoq; liquore.

NOMI. Chiamasi da Lat. *Far.* Da Ital. *Farro.* Farro.

SCELTA. Il miglior farro è quello, che è fresco, & ben mondo.

QVALITA. Ha le medesime qualità che il grano, & l'orzo, ma nelle prime qualità è temperato.

GIOVAMENTI. E il farro di gran nutrimēto, & ꝑ questo mangiato ne i cibi nutrisce bene, & ingrassa i magri, & dà maggior nutrimēto Magri ingrassate.

che

che l'orzo,& perche è di grosso nutrimento cõferisce nei flussi,& ne i catarri come il riso. Ma cotto bene in brodi grassi mollifica il corpo. I Romani usarono il farro per farne il pane molti anni.

Farro di grano.

Fassi il farro di grano, mettendolo a molle nell'acqua per un poco, poi nel mortaio si scorza, & si secca al Sole, & indi si macina grossamente, di modo che di un grano si faccino quattro, o cinque parti, & secco riserbasi. è di buon nutrimento in tal maniera che può emendare i vitiosi humori che nello stomaco si côteneslero.

NOCVMENTI. Non essendo ben cotto, & preparato genera grossi, & viscosi humori,& è ventoso,& mangiato da chi ha lo stomaco debile difficilmente si digerisce; & per questo non si conuiene a vecchi,& usato troppo spesso oppila il fegato,& genera le renelle.

RIMEDI. Corregesi il farro cocẽdolo molto bene con aceto,& con porro,& condito con mele, o zuccaro perde la sua viscosità, & facilmente si digerisce,& cotto in buon brodo è ottimo cibo per i sani,& per gl'infermi, purche moderatamente si mangi.

Farrate.

In molti luoghi se ne fanno torte, chiamate farrate, che per la conditura loro sono grate al gusto,& son di grande,& buon nutrimento.

GRANO.

Aegre concoquitur Triticum, sed calfacit, atque
Obstruit, offenditq; caput, flatuq; redundat,
Ventriculũq; grauat, somẽtaq; plura ministrat.

NOMI. Lat. *Triticum*. Ital. *Grano*. — Grano.

SPETIE. Son molte le spetie del grano, nominate da i paesi, dal colore, dalla facoltà, dalla forma, dal numero delle spiche, & dalla grandezza.

SCELTA. L'ottimo grano è quello che è bẽ maturo, denso, & duro, che a pena con i denti si rompa, & sia nato in grasso terreno, netto da ogni mescuglio, pieno, graue, lucido, liscio, di color d'oro, & di quello almen di tre mesi. Quello che si raccoglie in montagna è migliore: massime l'Italiano, ilquale supera tutti. — Grano ottimo.

GIOVAMENTI. Nutrisce grandemẽte, & il suo nutrimento è sodo, & valorosamente corrobora. La farina di grano cotta in latte, o in acqua con butiro lenisce l'asprezza della gola, mitiga la tosse, gioua a gli sputi del sangue, & all'ulcere del petto; & cotta in acqua melata, mitiga tutte l'infiammagioni interne, onde se ne fà la farinata, laquale fatta con acqua, & peniti è cibo conueniente a quelli che patiscono la pontura. — Farina. — Farinata.

NOCVMENTI. E cibo graue, & difficile a digerire, genera humori grossi, & viscosi, mãgiato cotto genera uentosità, & pietre nelle reni, & nella vesica, & moltiplica i lumbrici nel ventre.

RI-

RIMEDI. Si leuano i nocumenti del grano col cuocerlo bene, & col condirlo con buone spetie, che cosi è manco ventoso, & più facilmente si digerisce.

ORZO.

Hordea dant nocuum panem, sine crimine succum,
Temperat hic bilem, sicat, alitq; bene:
Sicca gelu parui modicæ sunt hordea cœnæ,
Febribus in calidis, pectoribusq; fauent.
Inflant; occlusæ vesicæ claustra relaxant,
Nullus ea adstricti corporis æger edat.

Orzo.

NOMI. Lat. *Hordeum*. Ital. *Orzo*.

SPETIE. Ritrouansene di più sorti, si come si vede ne i granelli, & nelle spiche loro, differenti di forma, & di grandezza, & anco nell'ordine de' granelli.

SCELTA. Il miglior orzo è quello, ch'è denso, ponderoso, liscio, bianco, & mezano, tra il nuouo, e'l uecchio.

QVALITÀ. E l'orzo frigido, & secco nel primo grado, oltre l'hauer alquanto dell'asterfiuo, & del mondificatiuo; la sua farina è piu diseccatiua, che quella delle faue monde, nutrisce molto meno del grano.

GIOVAMENTI. Nutrisce l'orzo, & facilmente si conuerte in carne, & è in grande uso in diuersi casi della Medicina, apre l'opilatione della

della vesica con la sua virtu astersiua, & mitiga con l'altre sue qualità l'acutezza de gli humori. L'Orzata è humida, & astersiua, & dasi felicemente a i febricitanti, che estingue lor la sete, gioua nelle infirmità del petto, & è ottimo rimedio per gli ethici, percioche è di buono, & copioso nutrimento, & quantunque sia frigida, è nondimeno facile a digerire, lenisce il petto, facilita lo sputo, mitiga la tosse, & mondifica il polmone; ma fanno errore coloro, che volendo, che ella habbia dell'astersiuo, gittan via la sua decottione, & la stemperano in sua vece con brodo di pollo, che quella virtu se n'è andata nella decottione; & quando si ha bisogno dell'astersione, si cuoca l'orzo con la scorza, ma quando si vuol refrigerare, & diseccare, si cuoca senza la scorza.

Orzata.

Error nel l'orzata.

NOCVMENTI. E l'orzo ventoso, & il pane fatto d'orzo genera freddi, & grossi humori. L'orzata facilmente si inacetisce, e uentosa, & poca amica dello stomaco

RIMEDI. Cotta l'orzata con diligenza, insieme con hissopo, spico nardo, o cinnamomo, è manco uentosa, & rendesi grata allo stomaco, & meglio nutrisce, massime aggiuntoui il zuccaro.

Cottura dell'orzata.

E PA-

PANE.

Triticeus Panis læta ex regione salubris,
Nec sapiunt lautæ si sine pane dapes,
Feruet & artificis cura conditus amica,
Fecundo vincet salgama queq; cibo.
Pituitam fermenta adimunt huic mixta tenacem:
Sed faciles aditus membra ad alenda dabit.
Ars bona, si geniti sumus vt moriamur, amica
Nos tamen æternum viuere quæris ope.

Pane.

NOMI. Lat. *Panis*. Ital. *Pane*, & è cosi chiamato perche pasce, oueramente viene da Pan greco, perche si confà con tutti i cibi, & non si fà insipido, anzi dà loro, & gratia, & sapore.

SPETIE. Dalla sostanza, & dal modo del cuocerli si variano le differenze del pane.

QVALITA'. E caldo, & secco nel primo grado.

SCELTA. Il pane fatto di buon grano, bẽ fermentato, & ben cotto, con un poco di sale, fatto di fiori di farina, è perfettissimo.

Parti del pane.

GIOVAMENTI. Nutrisce il pane ben fatto gagliardamente. Hà il pane tre parti, cioè la crosta grossa, la sottile, & la mollica; la crosta sottile è ottima, & dà buon nutrimento solido, & molto salubre; il pan semoloso presto si digerisce.

Azimi.

NOCVMENTI. Nuoce grandemente il pane mal cotto, mal fermentato, & non salato, massime in Roma humidissima; gli azimi, & subci-

neritij pani sono molto nociui, che fanno opilatione, & non si digeriscono. Il pane che si fà di gioglio fà doler la testa, & imbriaca, & nuoce alla vista, & per questo le donne in Italia lo scielgono con gran cura, & diligenza dal grano, & lo serbano per notrir le galline. Il pã di spelta è graue, & difficile a digerire.

Pã di gioglio.

RIMEDI. Il panne non apportarà danno alcuno ogni volta, che sarà ben fermentato, & moderatamente salato, & cotto a moderato fuoco, che cosi gli si leuano tutti i nocumenti.

Sale.

AVERTIMENTI
NE I LEGVMI.

Legumi.

SOno tutti i legumi poco grati, & soaui al gusto, & per questo non son vsati da tutte le nationi, nè da ogni persona, che appresso a i Principi non sono in uso alcuno, come ancora tra Germani, & Greci, perche difficilmente si digeriscono, o crudi, o cotti, che si mangino, causando dolori di gionture, & podagre, & sono ventosi, & infiatiui, & per questo non son conuenienti nel reggimento della sanità, nè nel principio, nè nel fin della mēsa; non nel principio perche alzano poi gl'altri cibi alla bocca dello stomaco, nè in fine, perche inducono sogni melanconici, & cattiui, & generano vētosità, & rutti, che aprono l'orificio dello stomaco, & exalādo il calore, la digestione s'impedisce. Però vsandosi alcuna volta, si prendano in mezo de gl'altri cibi, che in questo modo temperarassi la malitia loro.

Podagre

Legumi come si curi.

CECI.

Cit Cicer, extergit, lac auget, sperma, colorem;
Inflat idem, & lapides frangere sępe solet:
Feruet & arescit simul omne, sed ignea vincunt
Subnigra pulmoni prima alimenta tuo.
Hęc reduci formæ, & vocum concentibus apta,
Si data sint mensas inter vtrasq; tibi:
Cortice non posito renes, iecur, atque lienem,
Vesicamq; fouent, & venerem faciunt;
Hæc bona sunt, turgent sed aquosa virentia. Tusci
Cur tamen in primis ortibus ista vorant?

NOMI. Lat. *Cicer.* Ital. *Cece.* Ceci.

SPETIE. Ritrouansene de i bianchi, de i neri, & dei rossi: i bianchi son chiamati da alcuni colombini: i rossi venerei, perche più de gli altri eccitano venere: & i neri arietini, perche si rassimigliano alla testa d'un'ariete.

QVALITA'. Son caldi & secchi nel primo grado, & i rossi son piu caldi de i bianchi, digeriscono, incidono, astergono, & espurgano.

SCELTA. Si prēdano quelli che son ben grossi, & pieni, & non perturgiati, nè mangiati da gl'animali, & i bianchi sono piu a proposito per cibo, che per medicamento, ma gl'altri son piu conuenienti per medicina, che per cibo.

GIOVAMENTI. Sono i ceci di copioso nutrimento, atti a mouere il ventre, a prouocar l'orina, a generare il latte, & il seme, onde eccitano venere, prouocano i mestrui, & l'arietino prouo- Orina.

ca più efficacemente de gl'altri l'orina, & la sua decottione mondifica il fegato, leua l'opilation della milza, rompe le pietre, fa buon colore, conferisce al polmone, purga il petto, chiarifica la voce, & facilita il parto.

Pietre:

NOCVMENTI. Danno i ceci veramente copioso nutrimento, ma sono ventosi, & mangiati freschi, & mal cotti generano molta superfluità nello stomaco, & ne gli intestini, & nociono alle reni, & alla vesica.

Ceci freschi.

RIMEDI. Sono manco nociui tenendosi una notte a molle, & cocendo con loro rosmarino, saluia, aglio, & radiche di petrosello, ma bisogna usar più il brodo loro che i ceci, & accompagnarlo con mosto cotto, & cinamomo, & mangiarne in poca quantità.

Brodo di ceci.

CICERCHIA.

Calfacit, & siccat retinetq; CICERCVLA easdē
Cum pisis vires, æqueq; est utilis ad res.
Extumidos auget magis vda Cicercula ventres,
Et stomachum calido dura minore grauat.

NOMI. Lat. *Cicercula*, pisum græcorum. Ital. *Cicerchia*.

Cicerchia.

SPETIE. Ritrouansene di due sorti, cioè domestica, & saluatica.

QVALITA'. È calda, & secca, & non si conuiene a i uecchi, nè meno a stomachi deboli,

perche gli aggraua.

SCELTA. Le migliori sono le grosse, & le biãche, & le intiere, & che non sian pertugiate da vermi, che si generano in loro, se non sono ben secche al Sole, quando si raccogliono.

cicerchie di uarie sorti.

GIOVAMENTI Sono le cicerchie cibo delle pouere persone, che rare uolte ne mangiano i ricchi: hanno le medesime uirtù, che i piselli, & uagliono alle cose medesime, ma più efficacemente prouocano l'orina, & sono piu graui ne i cibi, & son simili a i ceci ne i medicamenti, danno nutrimento simile a quel dei faggioli, ma nutriscono piu, per essere di piu grossa sostanza.

NOCVMENTI. Sono le cicerchie nõ molto facili a cuocere, & difficili a digerire, onde poi grauano lo stomaco, & riempiendo il capo, causano a chi le mangiano vertigini, & generano ventosità.

Vertigini.

RIMEDI. Si tengano per una notte a molle, poi si cuocano con satureggia, mentuccia, o timo, con olio, & aglio, ouero si condiscono cõ sale, pepe, senape, & aceto: si possono usar da quelli, che si ritrouano lo stomaco gagliardo, & che s'affaticano assai; ma non da quelli, che sono delicati, & uiuono in otio.

FAVA.

Est faba difficilis coctu, mala somnia gignit,
Inflat, alit magis est noxia quando uiret.
Vda prius, mox hæc fit terrea, turgida semper
Est tamen, & poterit somnia ferre mala.
Fresa minus nocua est, crassos parit illa liquores,
Abentem, intactam gurgulione legas.
Pectoribus, fluidæq; aluo uix commoda, ventri
Et capiti est morbus, dedita testiculis.
Hanc pipere, & celebri poteram condire culina,
Vendicat hanc uilis, sed sibi rusticitas.

Faue.

NOMI. Lat. *Faba*. Ital. *Faua*.

Faui uerdi.

QVALITA. E frigida & secca la faua nel primo grado, ma le verdi son frigide, & humide, & sono poco lontane dal temperamento nel diseccare, & nell'infrigidire, astringono, risoluono, diseccano, astergono, ingrassano, & son uentose. Son buone le faue ne i tempi freddi, per le genti rustiche, & le fresche son buone per quelli, c'hanno lo stomaco calido.

Faue ottime.

SCELTA. La miglior faua è quella, ch'è grossa, netta, lucida, senza macchie, & che non sia stata forata da vermi.

GIOVAMENTI. La faua è di gran nutrimento, ingrassa il corpo, espurga il petto, e'l polmone, & per questo gioua alla tosse, & fà la voce chiara. La sua decottione beuuta prohibisce le pietre nelle reni, & nella vesica, & per certa proprietà sua diuertisce la faua, che le distillatio

ni

hi non vadino al petto, ch'eccitarebbono gran tosse, prouoca il sonno, & gioua all'hemicrane a.

NOCVMENTI. Genera carne molle, & spognosa, facendo nella carne quello, che fà il fermento nella pasta, gonfia il corpo, genera dolori colici, & rutti, perturba la mente, fà grosso ingegno, fà stupidi i sensi, e causa sogni turbulenti, & pieni di trauaglio. Le verdi genera molti escrementi, & più leggiermente nutriscono, nuocono a chi sente dolor di testa, & fann'opilatione, ventosità, & grossi humori.

Faue fresche.

RIMEDI. La faua franta è più sicura, & manco uentosa. La fauetta che si fà la Quaresima fritta con olio è manco uentosa. Cotte le faue con sale, origano, o finocchio, & olio, son mãco nociue, & cosi cocẽdoui dentro della cipolla, o mangiandola insieme cruda, o cocendola senza scorza con porro soffrito, aggiungendoui poi zafferano, & pepe, & canella, o cimino, che cosi si leua loro la uentosità, & nõ gonfiano, & più facilmente si digeriscono. Le fresche mangiate senza la scorza con un poco di sale dopó gli altri cibi, danno miglior nutrimento, nõ generano sangue cattiuo, & non son tanto ventose: si deueno in somma correggere con cose che riscaldino, & assottiglino.

Faua franta.

Fauetta.

FAG.

FAGGIOLI.

Cit lotium hortensis Smilax, somnoq; tumultum
Excitat, inflat, alit, praua alimenta creans.
Dum calet arenti & tibi manditur ore Phaselus,
Mox facit infirmo turgida membra cibo.
Si rubet, est melior, muliebria fortius affert:
Hanc fuge, si placidæ somnia noctis amas.
Si pipere & mulso faciat coqus arte salubrem,
Dic mihi, naturæ seruit an iste gulæ?

Faggioli.

NOMI. Lat. *Similax hortensis, Phaselus, &* *Phaseolus*. Ital. *Faggioli*.

SPETIE. Ritrouansene di piu sorti, cioè bianchi, rossi, & uariati di molti colori, & truouansi ancora de gli Indiani.

QVALITA'. Son caldi, & humidi nel primo grado, ma i rossi sono piu calidi de gli altri. Nō son cibo da delicati, & otiosi, ma da quei, che s'affaticano, & che han gagliardo lo stomaco.

SCELTA. Son buoni rossi, & quei che nō sono perturgiati, & quei che facilmēte si cuocono.

GIOVAMENTI. Generano il seme virile, & solecitano al coito; la decottion de i faggioli rossi beuuta fa orinare, prouoca i menstrui alle donne, & ingrassa il corpo. I cornetti dei minuti faggioli si lessano, & acconciansi in insalata, & mangiansi saporitamente col pepe, ouero lessi prima, & infarinati, & fritti nell'olio, o nel butiro, & acconci con pepe, & con agresta, che cosi eccitano l'appetito, & mollificano

Cornetti de i faggioli.

no il corpo. Mangiati crudi prouocano il vomito,& giouano al petto,& al polmone.

NOCVMENTI. Sono i faggioli piu delle faue nociui, fanno molto vento, inducono la nausea, grauano lo stomaco, fanno cattiui sogni, vertigine,& aggrauano la testa, generando humori grossi,& viscosi, essendo ancora difficile a digere, e generano dolori colici.

Testa.

Dolori colici.

RIMEDI. Non fanno tanto affanno allo stomaco quando si mangiano con pepe, o carui; si leua ancor il lor nocumento cocẽdoli con olio, sale, pepe, senape, & aceto; & sopra di loro s'ha da beuere il vino senza inacquarlo punto. L'origano ancora,& il cimino,& tutti gli aromati leuano i nocumenti.

LENTICHIE.

Lẽs oculis nocua est, stomachoq; adstringit, et inflat,
Non bene concoquitur, somma tetra facit.
Aluus ab igne leui Lentis siccata tumescit,
Hordea si reddant, dic Medice innocuam.
Illa melancholicos (neruis inimica,& ocellis,
Nec satis est (Morbos, somnia dura mouet.
Scilicet extollat pelusia munera Nilus,
Dulcia si addideris toxica dira facis.

NOMI. Lat. *Lens*. Ital. *Lente,& Lentichia*.

Lẽtichi

SPETIE. Ritrouansene varie spetie differenti solo nel colore,& nella grandezza.

SCEL-

SCELTA. La migliore è quella ch'è biãca, & che più presto si cuoce, & che posta nell'aqua, quando si leua fuori, subito si secca, & non lascia l'acqua nera.

QVALITA. E calda temperatamente, & secca nel secondo grado. Non è buon cibo per i colerici, o melanconici; ma è buona per i flemmatici, & ne i tempi humidi, & frigidi.

GIOVAMENTI. Estingue gli appetiti venerei, & il seme genitale, leuando l'acutezza, & la furia del sangue; & per questo la lenticchia è molto conueniente a quelli, che vogliono viuere castamente. Conforta la bocca dello stomaco. Et mangiandosi le lenticchie con la prima decottione, soluono il ventre, & con la seconda le stringono; & ricocẽdosi vn'altra uolta fermano i flussi. La decottion delle lẽticchie dassi vtilmente a i fanciulli che patiscono morbiglioni, & corrobora gli intestini.

Viner castamente.

Morbiglioni.

NOCVMENTI. Nuoce alla vista, & al coito, è inimica allo stomaco, & a gli intestini, & difficilmente si digerisce. Diuenta pessima quando si cuoce con la carne salata. Nuoce a malenconici, fà veder sogni horribili. Ingrossando il sangue, fà opilatione, & impedisce il corso dell'orina, & dei mestrui, & riempie la testa di fumosità grossa, & nuoce a i nerui, & al polmone.

Carne salata.

RIMEDI. Cotta con menta è manco ventosa, & cotta con bietola, o con spinaci è manco nociua, & parimẽte condita con mele. L'inuerno si deue più che in altro tempo mangiare.

LVPINO.

Vtilis est iecori, stomacho, speniq; Lupinus,
Enecat hic tineas, crassa alimenta parit.
Siccior ardescit rudis, incultusq; Lupinus,
Hic conuiua tibi rustice durus eat.
Lumbricis mors est, pleno iecori, atque lieni,
Et præsentis opis renibus esse solet.
Gratia sit natura tibi: si villicus illum
Non colit, ipse sua est tutus amaritie.

NOMI. Lat. *Lupinus*. Ital. *Lupino*.

Lupini

SPETIE. Ritruouandosi due sorti di lupini, cioè domestici, & siluestri. I siluestri non sono in vso per cibo.

QVALITA. Sono i lupini caldi, & secchi nel secondo grado.

GIOVAMENTI. I lupini cotti prima, & poi macerati nell'acqua nutriscono mangiati, eccitano l'appetito, & leuano i fastidij dello stomaco, ammazzano i vermi, apron l'opilationi del fegato, & della milza, e fan buon colore; si moltiplica il pane con la farina de i lupini, & delle faue, facendo dolci i lupini, seccandoli al forno, & poi macenandoli, ch'aggiunta questa farina a quella di grano lo moltiplica bene, & è pane buono, facile a digerire, & sano, fatto, & custodito bene.

Pane multiplica co i Lupini.

NOCVMENTI. Generano grosso nutrimento, son difficili a digerire, essendo di dura, & terrestre natura.

RIMEDI. Cotti prima, & macerati poi in acqua ſon manco nociui, maſsime ſe ſi mangiano con ſale, o con qualche coſa aromatica.

MIGLIO.

Siſtit, & exicat Milium, mulcetq; dolores,
Frigidus ex illo eſt Panis, alitq; parum.
Sunt ieiuna aluum durantia grata dolori,
Si Milia ignitis ſint prius vſta focis.
Lacte incocta fouent Molli vel inuſta liquore;
Plenius, at cœna tarda tenacis erunt.

Miglio.

NOMI. Lat. *Milium*. Ital. *Miglio, & Meglio.*

Panico.

QVALITA'. E frigido nel primo grado, & ſecco nel principio del terzo grado. Il panico è ſimile al miglio.

Pane di miglio.

GIOVAMENTI. Se ne fà pane con la ſua farina, & col latte, che nutriſce aſſai bene, altri vi meſcolano graſſo di porco, ouero olio, & ne fanno pizze per mãgiare, che ſeruono al tempo della careſtia. Se ne fanno ancora le torte da noſtri contadini, che le mangiano il verno con molto guſto. Ferma il ventre.

NOCVMENTI. E cibo molto ventoſo, difficile a digerire, & di cattiuo nutrimento, nutriſce poco, & nuoce allo ſtomaco.

RIMEDI. Cotto il miglio con latte, o con mele, è manco nociuo, con tutto ciò non ſi dee mangiar ſe non da quelli, c'hanno lo ſtomaco

molto

molto gagliardo. Cotto ancora il miglio in brodo è manco nociuo, maſsime eſſendo accompagnato con buone ſpetie.

PISELLI.

Tarde excernuntur, gignuntq́; recentia ructus
Piſa, ſed in cunctis ſunt meliora Fabis.
Sub cane ſicca parum frigentia Piſa parabunt.
Cortice depoſito pabula ſana tibi.
Sed melius ſapient, ſi dulcis amygdala ſuccum
Præſtiterit, mira ſic iubet arte gula.

Piſelli.

NOMI. Lat. *Piſum* Ital. *Piſelli*.

QVALITA'. Son frigidi nel ſecondo grado i freſchi, & i ſecchi nel primo, & humidi temperatamente. Diſeccano alquanto manco delle faue, & rinfreſcano, ma nõ ſon tanto ventoſi come le faue, & non hanno virtù aſterſiua.

SCELTA. Sõ buoni freſchi, teneri, che nõ ſiano toccati da animali, & che ſiano sẽza vermini.

Piſelli freſchi.

GIOVAMENTI. Generano buon nutrimẽto. Mangianſi come le faue, ma ſono differenti in queſto, che i piſelli non ſono coſi ventoſi, non hanno virtù aſterſiua, & però non eſcono fuor del corpo mangiati coſi facilmente, come fanno le faue. Cuocẽdoſi con loro la bieta muouono il corpo; i freſchi ſon molto grati al guſto, eccitano l'appetito, nettano il petto, ſanano la toſſe, & giouano all'aſma, & a tutte l'infirmità del petto. Ser

banſi

bansi questi freschi secchi all'ombra, & si mangiano l'inuerno, che son al gusto grattissimi.

Bacelli de piselli.

NOCVMENTI. Generano ventosità. I freschi mangiati co i loro bacelli muouono i rutti, fanno sospiri, & inducono strani pensieri, nō si digeriscono troppo bene, et nuocono a quei c'hāno i denti deboli. Si deuono mangiar i freschi la state ne i tempi, paesi, & complessioni calide.

Cottura de'piselli.

RIMEDI. Bisogna che sian ben cotti con sale, & con molto olio, ponendoci poi sopra pepe, & sugo d'aranci, o d'altri frutti acetosi. Ma l'olio d'amandole dolci è il vero condimento de i piselli.

RISO.

Insuauem dat Oriza cibum, sed supprimit aluum,
Crassa alimenta parit, concoquiturq; male.
Cum tepeat ventrem retinens, & amygdala iungi
Lacte vel exposcat, siccat oryza magis.
Sic pulmenta feret tibi plurima, si tamen inflat,
Nequitiæ poterit promptior esse tuæ.
Sed moneo, patinas vexat diuturna calentes:
Siste parum veneri, fiet & apta gulæ.

Riso.

NOMI. Lat. *Oriza*. Ital. *Riso*.

QVALITA'. E caldo nel primo grado, & secco nel secōdo, ha alquanto del costrettiuo, & però ristagna; è astersiuo, & ha alquanto dell'acerbetto.

GIO-

GIOVAMENTI. Si cuoce il riso ne i brodi grassi, & nutrisce assai, è molto aggradeuole al gusto. Astringe il corpo, & sana i flussi, è cibo temperato, & ingrassa il corpo. Cotto col latte è di maggior nutrimento. Gioua a i dolori dello stomaco, & delle budella cotto con olio, o con butiro condito con amandole, latte, & zuccaro; accresce lo sperma, & è di maggior nutrimento, ma è grosso, & difficilmente si digerisce. Dato cō la scorza alle galline, fà far loro molte oua. Della farina del riso, carne di cappone, latte d'amandole, succo de limoni, & zucchero assai si fà il bianco mangiare, molto soaue, & grato.

Oua.

Biāco mā giare.

NOCVMENTI. Vsato lūgamente il riso fà l'opilationi, & facendo ventosità, nuoce a chi patisce dolor colici.

RIMEDI. Si rimedia a i nocumenti del riso, lauandolo molto bene prima, & infondendolo nella decottion della semola, & poi si cuoce con brodi grassi, o con latte di uacca, ouero d'amandole dolci, o in olio d'amandole dolci, mettendoui sopra zucchero, & canella. E buono l'inuerno per quei, che si faticano, & per i giouani; ma per i uecchi, & flemmatici è molto nociuo; però bisogna che sia ben cotto, il che si conosce quando s'è fatto lungo, & diuenuto bianchissimo.

Cottura del riso.

AVERTIMENTI NE GLI HERBAGGI.

Regole intorno a gli Herbaggi.

Vtti gli Herbaggi sono di poco nutrimento, & di cattiuo succo, sottile, & acquoso, & han molta superfluità, & per questo intorno a loro si oßeruino queste Regole.

I. Che si mangino in poca quantità, & perche meglio nutriscono si cuocano in brodi.

II. Che non si mangino crudi, eccetto alcuna volta la lattuca, & la procacchia con l'aceto per temperare il feruore del sangue, & l'ardor del fegato, & dello stomaco.

III. L'inuerno si vsino l'herbe calide, & la state le frigide, l'autunno, & la primauera le temperate.

IIII. Che l'herbe fatto c'hauranno il seme, nõ si mangino.

V. Che l'herbe si deuono mangiare nel principio della mensa, essendo, che quasi tutte soluono il ventre. Quì si tratterà solamente di quell'herbe, che più frequentemente vengono in uso de i cibi, che dell'altre s'è discorso a pieno nel nostro Herbario stampato quì in Roma l'anno passato.

ACE-

ACETOSA.

Digerit Oxalis, siccat, refrigerat, aufert
Tædia ventriculi, morsaq; membra iuuat.

NOMI. Lat. *Acidula, Oxalis, & Acetosa.* Ital. *Acetosa.*

Acetosa.

SPETIE. Ritrouansene di più sorti, ma principali sono la domestica, & la saluatica.

SCELTA. La miglior è la domestica, & della saluatica quella che nõ rosseggia, ma è tutta verdeggiante.

Acetosa ottima.

QVALITA. E frigida, & secca nel secondo grado, digerisce, apre, & incide.

GIOVAMENTI. E molto grata nelle insalate crude, mescolata con altre herbe, per il sapor suo brusco, ch'ella tiene, è molto aggradeuole al gusto, è molto gioueuole nelle febri pestilẽti, & ardenti, che smorza l'ardor della collera, & estingue la sete, & resiste alla putredine, eccita l'appetito, & ferma i flussi. Le carni, & i pesci, si condiscono la state col succo dell'acetosa in vece di agresta, & succo d'aranci, & cosi l'oua, che son molto grati, & eccitano l'appetito. Molti la mangiano cosi cruda col pane, altri usano la sua decottione, o in acqua, o in brodo, ouero la sua acqua destillata, ouero lo siroppo del suo succo. Leua l'acetosa i fastidij dello stomaco, & anco la nausea, gioua alle reni rõpẽdo, & cacciãdo fuori le renelle, beuuto il suo seme col vino uale ai ve

Appetito.

Nausea.

Renelle.

 leni,

leni, & ferma i flussi, & preserua, & libera dalla peste.

NOCVMENTI. Nutrisce poco, fà il corpo stittico a chi l'usa troppo, nuoce a melanconici, & inasprisce lo stomaco.

RIMEDI. Si mangi in insalata in mescolanza delle altr'herbe, tra lequali sia la lattuga ch'è humida, & la rucchetta, o la menta, ch'è calda. Si deue usar solamente ne i tempi caldi, & solamente da giouani, da colerici, & da sanguigni, & parimente nell'infirmità calide.

AMARACO.

Calfacit, auxilium est tibì siccus Amaracus Hydropi,
Ictibus antidotum, torminibusq; salus.
Torrida fit neruis, & Amaracus apta cerebro,
Hanc sitiens semper, non minus optet Hydropi.
Vrinæ & tumidi reserat spiracula ventris,
Hanc cui sit Matrix ægra, puella colat.

Maggiorana.

NOMI. Lat. *Amaracus, Sampsucus*. Ital. *Persa maggiore*.

QVALITA. E calda, & secca nel terzo grado, hà facoltà di digerire, d'assottigliare, d'aprire, & di corroborare.

Persa.

GIOVAMENTI. E l'uso della maiorana maggior, & minore, chiamata persa, ne i cibi molto vtile, percioche conforta lo stamaco, l'asterge, & lo mondifica, cacciando fuori per da basso la

collera,

coll era,& la flemma; & il suo odore conforta'l ceruello,è conuenientissima ne i cibi, che si fan per gli hidropici. E molto vtile ancora a quelli che vrinano difficilmente, & han torsioni del ventre; & conferisce alle donne, alle quali si ritardano i mestrui. La minore chiamata persa è più odorata,& più efficace.

NOCVMENTI. E troppo acre,onde infiamma'l sangue.

RIMEDI. E da vsarla in poca quantità,& non ne i cibi calidi, ma piu tosto in quei cibi che sono frigidi,& uentosi,& che generano humori grossi,& uiscosi.

Vso della persa.

ANETO.

Calfacit,& reuocat lac,tormina sedat Anethum,
Cit ructus,veneri luminibusq; nocet.
Ne tua odoratum conuiuia fallat Anethum,
Igne tuis neruis,torminibusq; potens.
Inuisum est (moneo) stomacho,nec parcis ocellis.
Verba ab hac pleni munera lactis habent.

NOMI. Lat. *Anethum.* Ital. *Aneto.*

Aneto.

QVALITA. E caldo nel primo grado, & seco nel secondo.

SCELTA. E il migliore quello, che è fresco,& che non ha ancora fatto il seme.

GIOVAMENTI. Vsasi per condimento de i cibi,in cauoli,in pesce,& altre uiuande,è di gra-

to sapore, aiuta lo stomaco a cuocere i cibi, mitiga il singhiozzo, lo starnuto, & i dolori del corpo, multiplica il latte alle balie, dissolue le ventosità, è buon a i nerui, & stringe il ventre.

Vista. NOCVMENTI. Vsato troppo nuoce alla vista, disecca lo sperma, nuoce allo stomaco, perche è cibo acuto, muoue i rutti, genera grosso nutrimento, è difficile a digerire, & prouoca la nausea, & offende le reni.

Nausea. RIMEDI. Non bisogna frequẽtarlo troppo con cibi calidi, ma col pesce si può vsar più sicuramente, massime cõ lattarini. Si sminuiscono ancora i suoi nocumenti mescolandoui con esso petrosemolo, bietola, & boragine, o lattuga.

ANISO.

Discutiens Anisum lac donat, & oris odorem,
Cit Venerem, & stomacho, cui calor insit, obest.
Pituitas Anisi si grana exarentia pingues.
Igne pari iliacum soluere crediderim.
Si stomachus, lumbi, gelidum q; increnerit hepar,
Vessica intumeat, vulua, lien, femora,
Illa ede, & antiquo vel cor si caumate languet:
Praesenti dices auxiliantur ope.
Laus numerosa q̃ tẽ hac, minimi nec formula fallit
Pectus, & hoc torpens guttur, & aluus amant.

Aniso. NOMI. Lat. *Anisum*. Ital. *Aniso*.

QVALITA. E caldo, & secco nel terzo grado,

do,& è di sostanza sottile, è acre, amaretto, acu-
to,& digestiuo, dissolutiuo delle ventosità.

SCELTA. Lodasi primo in bontà quel d'Egit
to, il fresco, e'l nero.

Aniso ottimo.

GIOVAMENTI. Il suo seme emenda il puzzor della bocca,& fà buon fiato, è vtile a gli hidropici, vale alle opilation del fegato, prouoca l'urina, & ferma i flussi bianchi delle donne, mitiga la sete, la decottion beuuta dissolue la ventosità del corpo, gioua al fegato, al polmone, allo stomaco, alla madrice, imperoche conforta, & aiuta a digerire, vale al singulto, a i dolori del corpo, prouoca il latte, rompe le pietre, gioua a i nerui, & conforta il ceruello, prohibendo che i vapori non ascendano alla testa, presone un poco alquanto coperto di zuccaro infin del mangiare, & preso auanti che si beua l'acqua, la rettifica: vsasi con gran giouamento nelle cose di pasta.

Fiato buono.
Flussi bianchi.
Acquare tincare.
Pasta.

NOCVMENTI. Stimola Venere, & è inutile allo stomaco, eccetto quando non fusse in esso ventosità.

RIMEDI. Bisogna vsarlo moderatamente, & i giouani se ne astengano, & parimente i colerici, e sanguigni, massime la state.

ASPARAGI.

Renibus Asparagus, stomacho atq; perutilis, aluo,
Morsibus atque oculis, sed sterilescit edens.
Renibus hinc ualeo, iecore, intumidoque liene.
Ilia, nec mundum tergus, ut ante dolent.
Si uenere hic crucior, supra hoc mihi munus abũde
Quod potuit salua Religione dedit. (est,

Asparagi. NOMI. Lat. *Asparagus.* Ital. *Asparago*,

QVALITA. E alterstiuo l'asparago, caldo, & humido temperatamente, & è aperitiuo.

SCELTA. Li domestici sono migliori de i sal uatichi; si mangino i freschi, & che con le cime loro s'inchinino a terra.

GIOVAMENTI. Nutriscono piu di tutti gli altri herbaggi, conferiscono allo stomaco, purga no il petto, mollificano il corpo, & prouocano l'urina, accrescono il seme genitale, mondano le reni dall'arena, & mitigano il dolore loro, & pa rimente de i lombi.

NOCVMENTI. Vsati in troppa copia offen dono lo stomaco, inducendo nausea, massime quando si mangino freddi: & per la loro amari- tudine accrescono la collera, fan puzzar l'urina, se bene in tutto il corpo causano buono odore, e fanno sterili le donne.

Sterilità. RIMEDI. Si lessano, & si butta uia la prima acqua, che cosi lasciano l'amarezza, poi si condi- scono con olio, sale, e pepe, aggiungẽdoui succo d'aranci, o aceto. Cotti nel vino son piu utili.

Non

Non si conuengono a colerici, ma sono a vecchi, & a i frigidi conuenientiss mi in moderata quantità, & mangiati caldi, & ben conditi. Si cuocono ancora in brodi grassi, & son piu sani.

Cottura.

ATRIPLICE.

Frigus & humorem medicans inducit Atriplex,
Suffusos, & felle iuuat, tum mollit & Aluum,
Expedit insarctus iecoris, vomitumq; lacessit.

NOMI. Lat. *Atriplex*. Ital. *Atriplice, Reppice, & Treppice*.

Attriplice.

QVALITA. E frigido nel primo grado, & humido nel secondo. Il domestico è piu frigido, & piu humido del saluatico.

Domestico.

SCELTA. Il domestico auanti che habbia fatto il seme è il migliore, perch'è piu tenero.

GIOVAMENTI. Dà poco nutrimento, & usasi per il piu a far torte alla Lombarda, mescolandolo con cascio, butiro, & oua; & mangiasi ancora come gli altri herbaggi, per mollificare il corpo, il che piu efficacemente fà il saluatico.

Saluatico.

NOCVMENTI. Il troppo uso suo genera molti mali, come lentigini, papule, & simili, & è inimico allo stomaco.

RIMEDI. Bisogna cuocerlo a due acque, & mangiarlo con olio, aceto, & pepe, o cinnamomo, & bisogna lasciarlo per cibo de i uillani, ma non si deue mangiar se non cotto,

B A-

BASILICO.

Ocima sunt oculis, stomachoque infesta, sed ictus
Vireses sanant, eadem quoque tormina sedant.
Calfaciunt, siccant, & mentis nubila pellunt;
Continueq; vsu dant lentes, uermiculosque.
Ocima quo melius sentis fragrare, minora.
Hoc uires etiam meliores ferre uidebis,
Torminibus capiti, stomacho, cordiq; medētur.

Basilico. NOMI. Lat. *Ocimū, Basilicum.* Ital. *Basilico.*

QVALITA. È caldo nel secondo grado, & secco nel primo.

SCELLA. Il maggior ha in se qualche nocumento, ilche non hà il minor, ne'l mezano, & il garofonato è il migliore.

Condimenti. GIOVAMENTI. Si vsa ne i condimenti de i cibi, che dà lor gratia, & molti l'usano per companatico con olio, sale, & aceto, & si mescola come la ruchetta nella lattuca. Leua lo stupor de denti, & prouoca il latte secco, riscalda, & ferma il uentre. Il suo odore è grato al cuore, & alla testa, in quel giorno ch'alcun hauerà mangiato il basilico non potrà esser punto da scorpione, rallegra il cuore, & inanimisce i timidi, & gioua nelle sincopi, & ne gli suenimenti, prouoca il sonno.

Latte.

Scorpioni.

NOCVMENTI. Vsato troppo spesso nuoce allo stomaco, & al fegato, & è di cattiuo nutrimento, & difficile a digerire, disecca il polmone, rilassa il uentre, multiplica la collera, & è

di

di ueloce putrefattione,& genera humor malēconico,& offusca la uista. Il garofonato è buono. Vista.

RIMEDI. E cibo più da flemmatici, che da colerici. La state si deue mangiare cō qual che herba refrigerante,& rare volte.

BETTONICA.

Publica Betonicæ qua nulla operosior herba est
Gloria, siccato grata tepore uenit:
Cui dolet, aut luxum est corpus, cui vulnera mille,
Cui caput infirmum, cui iecur inualidum;
Cui stomachus, gelidusue lien, cui lumina languet,
Quique lacessitis dentibus inuigilat:
Cui serpens, rabidusve canis, cui dira uenena
Officiunt: Podagra qui dolet, aut Chiragra:
Denique cui tumida est uesica, & uenter obesus,
Cui gelida est, Febris cui pituita nocet.
Delectam aprico geminorum in colle, sub ortu
Carpat, & hanc, saluus si uelit esse, bibat.

NOMI. Lat. *Bettonica*. Ital. *Bettonica*. Bettonica.

QVALITA. E calda,& secca nel primo grado completo, o nel mezo del secōdo. E incisiua.

SCELTA. E migliore quella che nasce ne i colli aprici d'Aprile, ch'è tenera, & si mangia cotta in brodi.

GIOVAMENTI. La bettonica è piena d'infinite uirtù, la onde è nato quel prouerbio, tu hai più uirtu, che la bettonica. E vtile a tutte le Prouerbio.

passioni del corpo interne in qualũche modo pigliata, è utile a quei c'han sospetto d'hauer preso il veleno; & è da credere, che usata ne i cibi preserui da tutti quei mali, ch'ella hà facoltà di sanare. Et cosi gioua a gli itterici, paralitici, flemmatici, comitiali, & alli sciatici, mangiata, o beuuta la sua decottione. In somma sana tutti i mali, prouoca l'urina, e rompe le pietre.

Mali sanare.

NOCVMENTI. E difficile a digerirsi.

RIMEDI. Bisogna mangiarla cotta insieme co i fiori in buon brodo, o cocendola in vino beuerne la sua decottione.

BIETOLA.

Digerit, & tergit, reserat'q; obstructa, dolores
Auris Beta leuat, largius esa nocet.
Beta mala est stomacho, viridis uel nigra, niuali
Rore, caput mundat naribus hausta tuum.
Compar eat maluis, cysteri immixta dolores
Quos tibi mansa facit, perdere Beta potest.

Bieta.

NOMI. Lat. *Beata*. Ital. *Bietola, & Bieta*.

QVALITA. E calda, & secca nel primo grado. La negra e migliore.

GIOVAMENTI. Gioua mangiata all'opilation del fegato, & della milza. La radice mãgiata leua il fetor dell'aglio, & delle cipolle. La bianca cotta, & con aglio crudo mangiata, scaccia i vermini del corpo; e astersiua. Le radici cõdite seruono per insalata.

Bianco.

No-

NOCVMENTI. Nutrisce poco, nuoce allo stomacho per essere mordace, per la sua qualità nitrosa che ha.

RIMEDI. Mangiata con boragine, o con senape, & con aceto è manco nociua.

BORAGINE.

Gaudia fert cordi, minuit Borrago rigores
Febris, & horrores, tussibus hostis erit.
Si tibi Buglossa est succi, & Borrago tepentis,
Lętus eris, siccum nec tibi pectus erit.

NOMI. Lat. *Buglossum, Borrago, & Corago.* Ital. *Boragine.*

Boragine.

QVALITA. E calda & humida nel primo grado.

SCELTA. Si mangi quella, ch'è colta co i fiori.

GIOVAMENTI. Si chiamaua prima questa piãta coragine, per hauer proprietà nelle passioni del cuore. Onde infusa nel vino genera grande allegrezza nell'animo, & conforta potentemente il cuore, & ne leua ogni malenconia, & apporta piaceuoli, & giocondi pensieri. E di buon nutrimento, & genera ottimi humori, è gratissima nei cibi, & è molto vtile a conualescenti, & a quei c'hanno le sincopi. I fiori si usano nelle insalate, le frondi s'infondono nel uino, & parimẽte i fiori per farlo cordiale. Gioua la boragine

Cuore.

Pensieri giocondi.

Vino cordiale.

a i melanconici, chiarifica il sangne, & gli spiriti, conforta tutte le viscere, & lenisce l'asprezza del petto.

NOCVMENTI. I fiori non si digeriscono molto presto, ma più facilmente le frondi, & nuoce a quei c'hanno le fauci ulcerate, che le punge, del resto è senza malitia a fatto, & è buona a tutte l'etadi, a tutte le complessioni, & in ogni tempo.

RIMEDI. Si cuoce nel brodo di buona carne, ouero cocendosi in acqua ui s'aggiunga un' ouo. Mangiandosi in insalata si sfrondi, & li sfile uino quei neruetti, che così diuenta più digestibile. La sua asprezza, che molte uolte dispiace, si corregge mescolando con essa le bietole, o gli spinaci.

CAPPARI.

Capparis incidit, purgatq; & menstrua pellit,
Officit hec stomaco, gignit, & esa sitim.
Soluitur ardenti torpescens flore palatum,
Capparis & folio, cumq; liene iecur.

Cappari.

NOMI. Lat. *Capparis*. Ital. *Cappari*.

QVALITA. Sono i salati caldi, & secchi nel secondo grado.

Caparri migliori.

SCELTA. Sono migliori quei, che si conseruano nell'aceto, di quei, che si salano, perche non son tanto caldi. Sono astrettiui, assottiglia-

tigliatiui, incisiui, & astersiui, & aperiti.

GIOVAMENTI. I conseruati in salamoia, ben conditi, & mangiati eccitano l'appetito, & apro no l'opilationi del fegato, & della milza, prouocano i mestrui, & l'urina, ammazzano li vermi, sanano le morici, & accrescono il coito, mangiati con sale & aceto, & olio. I conditi con sale giouano alle podagre, a i flemmatici, alli splenetici, & alli sciatici. Chi vsa i capari non patirà risolution di nerui, nè dolori di milza.

NOCVMENTI. Apportano sete, & sono inutili allo stomaco, quantunque eccitano l'appetito; conturbano il ventre, gonfiano, son di poco nutrimento, & son più medicina, che cibo.

Appetito.

Cottura

RIMEDI. I crudi si cuocono in acqua, poi si mangino con olio, & aceto, & vua passa. I conditi con sale si lauano, s'infondono per un pezzo nell'acqua, poi si mangiano auanti cena con aceto melato, o con molto olio, & aceto, con vua passa, come s'è detto.

CAR-

CARCIOFI.

Cit lotium Cinara, atque graues emendat odores;
Calfacit, & ſiccat, bilis, & inde nigra eſt.
Carduus hortenſi cui ſpina eſt mollior arte,
Cui calor eſt modicus, cui tumiduſq; liquor.
Et ſtomacho, & lumbis ſapidus, ſi duxit olentem
Vrinam, os redolet, nec ſapit ala caprum.
Hunc tibi ius prepingue coquat, præſtantior inde eſt
Ibit & in numeros ſic venus apta ſuos.

Carciofi. NOMI. Lat. *Carduus hortenſis, Cinara.* Ital. *Cardo, Carciofo, & Archichocco.*

QVALITA. Sono i cardi, & i carciofi caldi e ſecchi nel ſecondo grado, & ſono aperitiui.

Migliori. SCELTA. I domeſtichi ſono migliori dei ſaluatichi, & li teneri ſono piu vtili, che i duri.

Coito. Buon fiato. Cardoni. GIOVAMENTI. Sono grati al guſto i cardoni, & i carciofi, prouocano l'vrina, ma puzzolente, muouono la ventoſità, & aprono l'opilatione, & accreſcono il coito; beuuta la decottione delle radici fatta in vino, come mãgiati i carciofi fan buon fiato, & leuano ogni noioſo odore del corpo. L'herba tenerina nata di nuouo ſi mangia come gli aſparagi. I cardoni fatti bianchi per arte, ſotterandoli l'autunno in terra teneri, ſi dãno in fin della cena, & con pepe, & ſale per ultimo cibo ſi mangiano per ſigillare, & corroborare lo ſtomaco.

Tartufi. NOCVMENTI. Generano, come i tartufi, humori malenconici. Son molto ventoſi, nuocono

cono alla testa, grauano lo stomaco, & tardano la digestione.

RIMEDI. Cotti nel brodo, & mangiati cō pepe, & sale in fin della mensa, sono manco nociui, & più grati allo stomaco.

CAVOLI.

Brassica cit, sistit, superatq; venena, merumq; ,
Dentibus, atque oculis creditur esse nocens.
Iam veniat folio chrysippica Brassica crispo,
Vel patulo, & leni, vel glomerata comas:
Prima salutifera, & ventrem lenire parata,
Bullierit modico si tamen igne, placet.
Omnibus ardor inest, grauior tumet esca secundis,
Ne capiti noceant vina superba premunt.
Extumidam referant vessicam, ægrumq; lienem,
Hepar & obstrusum, fœmineumq; femur.
Arida socraticam pareret ni brassica bilem,
Iure erat in morbis omnibus ipsa satis.

NOMI. Lat. *Brassica.* Ital. *Cauoli.* — Cauoli.

QVALITA. E caldo & secco nel primo grado.

SCELTA. I megliori sono i teneri, lunghi, & colti nella cima della pianta, c'habbia le frondi aperte, & non chiuse, con la rugiada sopra. Son buoni i Bolognesi, & i cauoli fiori sono ottimi, come all'incontro i capucci son pessimi, & i torzuti manco di loro nociui.

Bolognesi. Cauli fiori. Capucci. Torzuti.

GIOVAMENTI. Mangiati mal cotti lubricano il corpo, & molto cotti lo ſtringono. Han facoltà purgatiua. Mangiati auanti cena crudi con aceto, prohibiſcono l'vbbriachezza: Mangiati dapoi leuano i faſtidij della crapula, & i nocumenti del vino. La decottion loro beuuta, (ma che non ſian bolliti troppo) giouа a coloro, che difficilmente vrinano. Sono i cauoli da alcuni tanto celebrati, che par che baſtino a guarir tutti i mali, che giouano al dolor di teſta, alle caligini de gli occhi, & parimente conferiſcono a i malenconici, all'opilation della milza, alle paſsioni del cuore, del fegato, & del polmone, & di tutte le viſcere.

Vbriachezza prohibire.

Cauoli buoni a tutti i mali.

NOCVMENTI. Nuocono a i denti, alle gengiue, alla viſta, allo ſtomaco, ſon di poco nutrimento, gonfiano, fan puzzar'l fiato, & generano humori malenconici, maſsime la ſtate. La primauera ſi lodano ſolamente i broccoli.

Fiato.

Broccoli.

RIMEDI. Sono manco nociui, ſe ſi cuocono a leſſo, & la prima acqua ſi butti, & ſubito ſi rimetta l'acqua calda, ſenza che veda l'aere, ouero ſi mettano in brodo di carne graſſa con finocchio, & pepe, o coriandro, o cinnamomo.

CIMINO.

Tormina discutiens mire os pallore Cuminum
Inficit, exiccat, virus & omne fugat.
Vilis & iniussi campestria grana Cumini
Vsta nimis, cultu mitia facta placent.
Hæc ede, ventosi clamas si tormine ventris,
Et stomachum, & lumbos igne minore iuuant.
Pallida cui grata effigies, & buxea cordi,
Hęc simulata cohors religiosa voret.
Illa remollitum subducere docta lapillum,
Vrinæ norunt, rumpere posse fores.
Si tinea erodat, vel ros tua corda niualis,
Illa ede, rusticitas læsa probanda venit.

NOMI. Lat. *Cuminum*. Ital. *Cimino*. Cimino.

QVALITA. Il seme è calido come l'aniso nel terzo grado, & è diseccattiuo.

SCELTA Il domestico è miglior del saluatico. Megliore.

GIOVAMENTI. Riscalda, stringe, & disecca: & è grato alla bocca a molti, & dà buon sapore a i cibi, massime a i piccioni, conferisce l'uso suo alle ventosità, & dolori del corpo. Gioua al trabocco del fiele, alla vertigine, all'asma, a i morsi de' serpenti, & all'ardor dell'orina, & al tremor del cuore.

NOCVMENTI. E cibo acuto, & fà pallidi quei che l'usano troppo. Pallidi

RIMEDI. Bisogna usarlo parcamente; ma l'inuerno solamente, & da quei che son flemmatici, & di frigida complessione. Vso.

CORIANDRO.

Expellit tineas Coriandrum, semen adauget,
Largius at sumptum sensum animumq; grauat.
Ne craßo noceant oculis Coriandra liquore,
Siccata huc veniant igne referta leui.
Hæc caput inuisa pressum caligine, mensis
Optat summotis, hæc fluida aluus edat.
Dura parum, stomacho tamen optatissima nostro,
Hinc redolens sicca est, nec putret assa caro.
Niliacis præstant si sint delecta sub hortis,
Plura odi, parca sunt mihi grata manu.
Sic mea demulcent ardentia corda, nec omnes.
Nostra venus numeros perdet inepta suos.

Coriandro.

NOMI. Lat. *Coriandrum*. Ital. *Coriandro*, & *Coriandolo*, & *Pitartima*.

QVALITA. E il uerde frigido, & non si deue metterere dentro il corpo, ma il maturo è di grato odore. Il secco è calido.

SCELTA. S'usi il maturo, & il secco; il megliore è quel d'Egitto.

Megliore

GIOVAMENTI. E vtilissimo allo stomaco, percioche reprime l'esalationi velenose, ch'ascēdono alla testa. Ammazza i vermini beuuto con il uin dolce. Conserua la carne incorrotta. I coriandri confetti mangiati in fin del cibo fanno tenerlo nello stomaco, & aiutano la digestione, & fortificano la testa, e'l ceruello.

Carne cō seruare.

NOCVMENTI. Il souerchio uso suo offende la testa, offusca l'intelletto, & perturba la mente.

Il

Il succo beuuto è mortifero veleno,& quelli che lo beuono diuentano muti,& pazzi.

Veleno.

RIMEDI. Si rimedia a i nocumenti del coriandro tenēdolo per una notte in aceto, poi coprendolo di zuccaro, che cosi non solo nō offende,ma molto gioua. Quei c'han beuuto il succo prendano poluere di coccie d'oua con salomoia, o Teriaca con uino.

Coccie di oua.

DRAGONCELLO.

Siccat,& incidit,reserat Dracunculus,inde
Calfacit hortensis,mulcet dentumq; dolores,
Digerit,atq; ciet lotium,viresq; coquendi
Adiuuat,atq; sale,atq; oleo conditus acetoq;
Estur,& insigni tandem ipse acredine pollet.

Dragoncello.

NOMI. Lat.*Dracunculus hortensis*,Ital.*Dragoncello,& Dragone*.

QVALITA. E caldo nel principio del terzo grado,& secco nel primo.

Megliore

SCELTA. Il meglio è quel che e fresco,tenero,et quel che nasce ne gli horti grassi,che s'adacquano assai;& non si prendano le frōdi sparse per terra,ma le cime,& le frondi più tenere.

Salse. Sapori.

GIOVAMENTI. E la meglior herba che s'adopri per far salse,& sapori, & si mette nell'insalate frigide in luogho della ruchetta, è cordiale,fà buon appetito,accresce il coito, & conforta mirabilmente lo stomaco,& la testa, inci-

dendo le flemme. E herba molto aromatica, & mangiata preserua dalla peste, & da ogni corruttione. Sana le doglie frigide de i denti, & delle gengiue, lauandosi con la sua decottione fatta in uin bianco.

Peste. Denti.

NOCVMENTI. Riscalda il fegato, & assottiglia il sangue.

RIMEDI. Mangisi in compagnia d'herbe frigide, come è endiuia, lattuga, & fiori di boragine, ma non da gioueni sanguigni, & colerici, massime la state, a i uecchi è buona in ogni stagione.

Gioueni. Vecchi.

CICORIA.

Intybus est iecori medicina, & morsibus atris,
Frigoreq; astringit, Ventriculumq; iuuat.
Frigida campestris minus est, & amarior, hepar
Intyba demulcens, bilis utramque timet.

NOMI. Lat. *Seris, & Intybus.* Ital. *Cicoria, & vi è l'hortense, & la siluestre. chiamasi Tornasole, Gira il sole, Radicchio.*

Cicoria.

QVALITA. Sono le cicorie frigide, & secche nel secondo grado, & la siluestre essendo piu amara è piu astersiua, & piu astrettiua.

Siluestre.

SCELTA. La megliore è la tenera, & le cime che si chiamano qui in Roma mazzocchi, & quella che fa il fior turchino, che si gira col Sole.

Mazzochi.

GIOVAMENTI. Cōferisce mirabilmēte a quei, che sentono ardor, & infiammagione nel-

lo stomaco, apre l'opilatiõ del fegato, & e il piu potente, & efficace rimedio, che vsar si possa per mantener il fegato netto, & le sue vie ottimamẽte aperte. Gioua alle reni.

Fegato.

NOCVMENTI. Nuoce a quei c'han lo stomaco debole, & frigido, & il succo, che genera, e di poco, & non buon nutrimento; & si loda piu per medicamento, che per cibo. Nuoce parimente a catarosi.

Cattarosi

RIMEDI. Cuocendosi nell'acqua, & poi con olio, & aceto, & vua passa mangiata in insalata, ouer cruda cõ mentuccia, & con aceto, oue sia infuso l'aglio, o con altre herbe calide e manco nociua. E buona la state per i gioueni, & per quei, che son di calda complessione; e buona in ogni tempo; e cattiua per quei c'hanno lo stomaco freddo, & che sono soggietti a catarri; ma da questi non si deue mangiar cruda, ma cotta in ottimo brodo di perfette carni.

Cottura.

ENDIVIA.

Intybus est iecori, stomacho, uentriq; salubris,
Cocta, & cruda estur, sacro hæc igniq; medetur,
Et morsus sanat quos scorpius intulit atros.

NOMI. Lat. *Intybus, Endiuia.* Ital. *Endiuia.*

Endiuia.

QVALITA. E frigida, & secca nel secondo grado, ma la domestica possiede piu frigidità, che la siluestre, & e piu humida.

Megliore SCELTA. La domestica è la megliore, & tenera, & che non habbia prodotto il fusto, nè faccia il latte; quella che col tenerla sottera è fatta bianca, è ottima. Bianca.

GIOVAMENTI. Rinfresca il fegato, & tutti i membri infiammati, smorza la sete, prouoca l'vrina, & la state fà venir buono appetito, secca l'opilationi, purga il sangue, sana la rogna, smorza gli ardori dello stomaco. Mangiata cotta in brodo di carne la state, rinfresca tutte le viscere. Rogna.

NOCVMENTI. Nuoce l'uso dell'endiuia a quei ch'hanno lo stomaco frigido, et ritarda un poco la digestione, offende li paralitici, & quei ch'hanno il tremore. Paralitici

RIMEDI. Mangiandosi la bianca in insalata l'inuerno da quei ch'han lo stomaco frigido, & debile, vi s'aggiunga pepe, & vua passa, ouero vn poco di mosto cotto. la cotta è manco nociua della cruda; è buona ne i tempi molto caldi, per i giouani, per colerici, & per sanguigni, & per quei ch'hanno lo stomaco molto caldo. Mãgiandosi con cime di mentuccia, o con ruchetta, & dragoncello, o con altre herbe calide, è manco nociua. Bianca. Cotta.

FI.

FINOCCHIO.

Semina si chymo exurunt hortensia duro
Feniculi, & sicco non bene sana cibo:
Torridiore time: Siluestria renibus ingens
Pharmacum, & vrina nobile curriculum.
Durius è lumbis sunt comminuentia saxum.
Sint tumido hæc femori pabula fœmineo.
Ride infans, poterit reclusi munera lactis.
Si viride hortense est, mox reuocare tibi.
Ride infans, molles, collubri experientia ocellos
Seruari incolumes, hoc tibi posse docet.
Subuersum, & vento stomachum extende tumentē
Aequat, in antiquis febribus esca potens.
Semine si radaperta vigent membra omnia, lotæ
Gloria radici non minor exhibita est.

NOMI. Lat. *Fæniculum, & Maratrum.* Ital. *Finocchio.* — Finochio.

QVALITA. E caldo nel secondo grado il dolce, & secco nel primo. Et il saluatico disecca, & riscalda più valorosamente.

SCELTA. Il dolce è megliore, l'altro sia hortolano domestico, & tenero per mangiarsi fresco, ouero granito per il uerno, o con gambi biāchi, e teneri per mangiarli cotti. — Megliore.

GIOVAMENTI. Prouoca copiosamēte il latte, i mestrui, & l'urina: leua l'opilatione antica, purga le reni, & gioua mirabilmente a gli occhi, ma bisogna il secco vsarlo in poca quantità, perche altrimente infiammarebbe il fegato, — Virtù.

& nocerebbe a gli occhi, apre l'opilationi del fegato, della milza, del petto, & del ceruello.

Vitij.

NOCVMENTI. E cibo acuto, tarda a digerirsi, e di catiuo nutrimento, assottiglia, & infiamma il sangue a quei che son colerici, debilita, & consuma il corpo, & di qui nasce la collera nera, di modo, che e piu conueniente per medicamento, che per cibo.

Cottura.

RIMEDI. Il tenero e meglio, & si deue mãgiare in poca quantità. I finocchietti, che si cuocono hanno da essere aperti bene, & tenuti vn pezzo in acqua fresca, per leuar loro quella mala, & velenosa qualità che gli lasciano le serpi stropicciandoui sopra gli occhi, bisogna mangiar ne poco del finocchio, perche col tempo potrebbe generare pietra, che come aperitiuo porta materie grosse nelli stretti meati dell'vrina, doue poi si condensano, & diuentano renelle, & pietre.

Pietra.

Renella.

FINOCCHIO MARINO.

Sic capiti & stomacho Batis arida grata tepore,
Siue sit hortensis, siue marina tibi.
Sic iecur, & lumbos, uesicæ aptissima, mulcet,
Inter regales ut sit habenda dapes.

Finochio marino. Herba di San Piero.

NOMI. Lat. *Crithmum.* Ital. *Finocchio marino, & herba di san Piero.*

QVALITA. E caldo, & secco nel terzo grado,

do, & e al gusto salato, & alquanto amaretto, il perche egli e nelle sue facoltà dissecatiuo, & astersiuo.

SCELTA. Il uerde, & odorato e il meglio per metter in salamoia. Meglio-re.

GIOVAMENTI. Mangiasi crudo, & cotto, & muoue il corpo, cõseruasi in salamoia, che conforta lo stomaco, il fegato, & le reni.

NOCVMENTI. Infiamma il sangue.

RIMEDI. Non si conuiene a' gioueni, ne a tempi caldi; ma a uecchi ne i tempi frigidi, & in poca quantità.

LATVCA.

Caumate in ardentis stomachi Latuca niuale
Delicium & somni dulcis alumna veni.
Si modo sit mundus cultor, non lota placebis:
Et prima & grata est Mensa secunda tua.
Gratior æstiuo es dum sirius æstuat orbe,
Sed ualeas, si vult gaudia nostra uenus.

NOMI. Lat. *Lactuca*. Ital. *Lattuga*. Lattuca.

QVALITA. E frigida, & humida nel secõdo grado.

SCELTA. La capuccina, & la Franzese, & la tenera sono le migliori, massime nate in horti grassi, & che non comincino a fare il latte, & che non siano lauate, ma colte, & assettate da delicata mano. Meglio-re.

GIOVAMENTI. E facile a digerire, eccede in bontà tutti gli altri herbaggi, perche genera il latte, & smorza gli ardori dello stomaco, estingue la sete, prouoca il sonno, & stagna il flusso del seme, raffrena l'acrimonia della colera, eccita lo appetito, & leua i fastidij dello stomaco, & corrobora. Raffrena gli appetiti venerei, & gioua a molti difetti del corpo.

Latte.

Flusso del seme.

NOCVMENTI. Oscura la vista il continuo vso suo, indebolisce il calor naturale, corrõpe lo sperma, & fà sterile, o facendosi figli vengono insensati, e balordi. Fà l'huomo pigro, & nuoce allo stomaco frigido, & debole, & per questo non è molto vtile a' vecchi.

Vista.

Figli insẽsati.

RIMEDI. E men nociua cotta, che cruda, & mangiata con menta, dragoncello, ruchetta, agli, o cipolle, & gli si deue appresso bere buon vin bianco, & aromatico, & non si deue mangiar di continuo. Non si laui, perche l'acqua gli leua vn'ottima qualità, che leuata via, essendo in superficie, fà che la lattuga debilita la vista, che resta offuscata parimente, non leuandosi alla lattuga le cime.

Lattuca nõ si laui.

LVPVLO.

Frigidus educit Lupulus de sanguine bilem,
Atque æstus iecoris, ventriculiq; leuat.
Si Lupulum oblectant antra & nemorosa salicta,
Hoc facit ingrato sit satis vt Medico.
Frigidus hinc bilem, calidum arcere cruorem.
Est potis, hūc calidumq; & febris anhela timet.
Gratia si magna est illi, tua noxia maior
Est Medice hoc sanctum, qui male noris olus.

NOMI. Lat. *Lupulus*. Ital. *Lupulo*. — Lupulo.

QVALITA. E caldo, & secco nel secondo grado, ma le cime loro simili a gli sparagi per hauer molto dell'humido, scaldano poco, & diseccano manco.

SCELTA. Sono megliori quelli che spuntano dalla pianta senza hauer frondi attorno, & c'hanno il fusto tenero, & non aspro. — Meglio-ri.

GIOVAMENTI. Generan perfetto nutrimento, agguagliano gli humori, confortano, & mondificano tutte le viscere, & particolarmente nettano il sangue, & lo fan chiaro, & puro, tirando a basso la feccia di quello in un tratto, & purgando la collera. Netta il lupulo particolarmente il fegato, aprendo non solo le sue opilationi, ma quelle della milza ancora: mangiansi le sue cime cotte in insalata, mollificano il corpo, & la decottion de fiori, & de i fallicoli sana gli auuelenati, e guarisce la rogna: fassene siroppo, ch'è mirabile nelle febri coleriche, & pestilentiali. — Virtù.

Vitij. NOCVMENTI. Quando si colgono cō frondi, & fusti duri, son difficile a digerire, & sono più uentosi, che i teneri, & non son di troppo buon succo.

Cottura. RIMEDI. Si mangiano cotti conditi con aglio, & aceto, o con sugo d'aranci, & pepe, & son buoni in ogni tempo, in ogni età, & cōplessione, massime cotti in buon brodo.

MELISSA.

Exhilarat, reuocatq; animum Citrago labentem;
Ictibus auxilio est, viscera cuncta iuuat.
Cor mihi triste, gelu pectus, cerebrumq; rigescit,
Singultit stomachus, grata Melissa veni.
Per te hilaris redolens, & mundi pectoris, aucto
Sumq; calore potens, gratia magna tibi.

Melissa. NOMI. Lat. *Melissophillum, & Citrago.* Ital. *Melissa, & Cedronella.*

QVALITA. E calda, & secca nel secondo grado.

Megliore. SCELTA. La megliore è la tenera, et che nasce in colli ameni, & che ha buono odore di cedro.

Virtù. GIOVAMENTI. Cōforta il cuore, & leua il suo tremore, lenisce il petto, & apre l'opilationi del ceruello. Aiuta la digestione, & sana il singhiozzo, & vale a i morsi d'animali velenosi, & a tutte l'infirmità flegmatiche, & malenconiche.

NO-

NOCVMENTI. Eccita gli appetiti venerei per esser ventosa, & è di pochissimo nutrimento. Vitij.

RIMEDI. Mangiandola nell'insalata si mescolino con herbe frigide, come lattuga, & simili.

MENTA.

Mentha iuuat stomachũ, tineas necat, ictibus atris
Conuenit, & venerem commouet, atque ciet.
Nauseat ignitam, & bene olentem carpere Mẽthã
Vult stomachus, caput est triste, morare liber.
Obstruat illa femur, veneri tumefacta parumper
Grata licet, sperma hinc, lacve coire nequit.

NOMI. Lat. *Mentha.* Ital. *Menta.* Menta.

QVALITA. E calda nel terzo grado, & secco nel secondo.

SCELTA. Quella, che si semina negli horti, detta menta Romana è migliore, ma si deuono prendere solamente le cime tenere. Megliore

GIOVAMENTI. E molto grata allo stomaco, & lo conforta, massime s'è frigido. Eccita valorosamente l'appetito, prohibisce, che il latte non s'aprenda nello stomaco, nè nelle mamelle, & per questo quelli a i quali piace il latte deuono usar spesso la mẽta. Ammazza i vermini del corpo usata ne i cibi, o dandosi a i fanciulli una dramma del suo sugo con meza oncia d'agro di cedro, Appetito. Latte. Vermini.

cedro,o di siroppo di scorza di cedro;leua il singhiozzo,la nausea, il vomito, & fortifica lo stomaco,onde si dice,

Nũquam læta fuit stomacho succurrere mẽtha.

NOCVMENTI. E di poco nutrimento, infiamma il fegato, & lo stomaco, assottiglia il sangue,percioche è cibo acuto, stimula venere, & per questo si prohibisce, che non si mangi al tempo della guerra, perche per l'vso di venere i corpi diuentano frigidi, magri & manco animosi.

Venere. Guerra. Venere.

RIMEDI. Mangiandola in poca quantità, & in compagnia d'herbe frigide è manco nociua. Et cosi usata nei tempi freddi,& da vecchi,& da flemmatici,& malenconici, ma le state è perniciosa,massime a giouani,& colerici.

MERCORELLA.

Vsta parum vuluę duroq; innoxia ventri,
Fęmina seu mas sit,Mercurialis erit.
Maxima Mercurio laus est Fęmella puellam,
Max puerum,venus est cum sociata dabit.

Mercorella.

NOMI. Lat. *Mercurialis.* Ital. *Mercuriale, & Mercorella.*

QVALITA. E calda, & secca nel primo grado,tanto il maschio,quanto la femina,& la radice non è di valore alcuno.

SCELLA. Per mangiare si elegga la tenera,

GIOVAMENTI. Mãgiasi come gli altri herbaggi per soluere il corpo: & la decottione beuuta solue la collera, & gli humori acquosi, & il maschio fà far i maschi, & la femina le femine, quãdo si mangiano le frondi cotte nell'olio, e sale, ouero crude con aceto.

Maschi. Femine.

NOCVMENTI. Vsandola troppo debilita lo stomaco, & le viscere.

RIMEDI. Si mangi in poca quantità con brodi grassi, & con cinnamomo.

PETROSELLO.

Torrentis plures Apij seris inscie plantas
Villice, petrosum vix mea Mensa capit.
Et nocuũ hoc capiti, et stomacho minus vtile tardo,
Lactucæ estremo si placet adde cibo.
Cura caput nobis prior est; quem flegmata vexãt,
Splen, femur, aut renes, vel iecur illud edat.

NOMI. Lat. *Petrosellinum, Apium hortense, Petrosilium.* Ital. *Petrosello.*

Petrosello.

QVALITA. E caldo nel secondo grado, & secco nel terzo.

SCELTA. Il megliore è il tenero che non habbia fatto ancora seme, ne fiore, che così le frõdi son più odorose, & più grate al gusto, come le radici quando sono di mezo tempo.

Megliore. Virtù.

GIOVAMENTI. E in grãde vso quasi in

tutte le viuande, entra nelle salse, & in somma è molto vsitato nelle cucine; mangiato crudo, o cotto prouoca l'vrina, & i mestrui, e'l sudore, mondifica le reni, il fegato, & la madrice, & leua le loro opilationi, dissolue la ventosità, è grato allo stomaco, & al fegato; & la sua decottione vale contra veleni, & contra la tosse. Hà le medesime facoltà, che il coriandro, & è gratissimo alla bocca dello stomaco, mitigando il suo calore, rompe le pietre delle reni, & della vessica, apre le opilationi, & gioua alla tosse, & ai difetti del petto. Cotte le radici sotto la cenere si mangiano con aceto, olio, & sale per insalata.

NOCVMENTI. Difficilmente si digerisce, & non genera troppo buoni humori, offusca la vista, & nuoce qualche volta alla testa, ma non è questo quello apio, che nuoce a quei, c'hanno il mal caduco, ma e l'apio volgare.

Apio volgare.

RIMEDI. Mangiandosi crudo in compagnia d'altre herbe frigide, come lattuga, acetosa, & procacchia, in poca quantità, è manco nociuo; & cotto in brodo, & in intingoli. Le radici poi deuono esser ben cotte, leuato prima loro di dentro il midollo legnoso.

Cottura.

PIMPINELLA.

Vessicæ lapides si Pimpinella remollit,
Ignita est, iecori sana lienq; tibi.
Læthiferis etiam Morbis, Pestiq; medetur,
Calfacit, adstringit, Vulnera sana facit.

NOMI. Lat. *Pimpinella, Sanguisorba, Bipennula, aut Pampinula.* Ital. *Pimpinella, o Solbastrellas.*

Pimpinella.

QVALITA. E calda, & secca nel secondo grado.

SCELTA. L'hortense è megliore della saluatica.

Megliore

GIOVAMENTI. E in vso a mangiarsi nelle insalate, ch'è molto grata per l'odor c'ha di melone, quella che si semina ne gli horti, che la saluatica ho noioso odor di becco, onde vien detta hircina, & questa si riduce sotto la spetie della sassifragia, per la gran virtù che hà di mondificar le reni, & la vessica, & rompere, & cacciar fuori le pietre, & la renella dalle reni, & dalla vessica, prouocar l'orina, & aprir l'opilation del fegato. La domestica è singolarissimo rimedio contra la peste, & cosi la siluestre, & mi ricordo che la felice, & honorata memoria di M. Giouāni diletto mio Padre, (che oltre a tutte le nobili dottrine hauea ancora nō mediocre cognitione de i semplici) mi disse molte volte, che nella gran peste dell'anno 1527. con la pimpinella sola facendone infusione in vino, & col bolo armeno

Virtù.

no preseruò se stesso, e tutta la famiglia, ritiratosi ad vna nostra villa di Morano, doue è grã copia di questa pimpinellla, oltra l'aere tẽperatissimo, che vi è. Posta la pimpinella nel bicchiere rallegra il cuore, & fà il vino più giocõdo. Vale ancora cõtra tutte le passioni del cuore, e sincopi, chiarifica il sangue, & moltiplica gli spiriti vitali, massime infusa nel vino, & suol conferire a itisici.

Morano villa.

NOCVMENTI. E difficile a digerire, fà stittico, & riscalda'l fegato, & è di pochissimo nutrimento.

RIMEDI. Si mangi in insalata mescolata con herbe frigide in poca quantità: sempre è buona, massime a'vecchi, & melanconici, quando è tenera.

PORTVLACA.

Cui Robur est ardens, dyssenteriaq; laborat,
Purpureus curæ cui cruor est fluidus,
Cui nocuere ignes, frigentem hic Peplidis herbam
Deligat, hæc pluuio rore probanda venit.
Si sapis illa tuas norit rarissima Mensas,
Lumina cum stomacho contemerasse potest.
Dentibus auxilium stupidis, & renibus affert,
Ardorem ingentem mitigat, atque grauem.

NOMI. Lat. *Portulaca*. Ital. *Prochaccia, Portulaca, & Porcellana.*

Prochaccia.

QVALITA. E frigida nel terzo grado, & hu-

humida nel secondo, è astrettiua, & astersiua.

SCELTA. La domestica è megliore.

GIOVAMENTI. Si mangia con giouamẽto notabile da quei, che patiscono dissenteria, flussi di mestrui, & sputi di sangue, conferisce grandemẽte all'ardor dello stomaco, & de gli intestini, & è molto vtile nelle calide flussioni, raffrena venere, & leua lo stupor de i denti.

Flussi. Ardor di stomaco. Venere. Denti stupidi.

NOCVMENTI. Mangiandone spesso, & in troppa quantità nuoce non poco, ch'essendo difficile a digerire, debilita lo stomaco, & offende la vista, e di poco nutrimento, & cattiuo, percioche e frigido, & viscoso, leua l'appetito, minuisce lo sperma, & gli appetiti venerei.

RIMEDI. Nõ si mãgi in troppa quãtità, ne sola, ma con cipolla, & herbe calide come basilico, rucheta, & dracone. Non si mangi se non ne' gran caldi della state da' giouani, & sanguigni, o colerici, ma nõ da vecchi, ne in fredda stagione.

ROSMARINO.

Dentibus, & gelido capiti, tumidisq; lacertis,
Et stomacho ignita est Rosmaris aptus ope.
Calfacit, incidit, morsus, & pectora curat,
Cit, coquit, abstergit, lumina acuta facit.

NOMI. Lat. *Rosmaris, & Rosmarinum*. Ital. *Rosmarino*.

Rosmarino.

QVALITA. E caldo & secco nel secondo

grado. I fiori sono mollificatiui, digestiui, incisiui, alterfiui, resolutiui, apritiui, & corroboratiui.

Megliore SCELTA. Il megliore è il tenero, & fiorito.

Virtù. GIOVAMENTI. Riscalda lo stomaco, ferma i flussi, gioua a gli asmatici preso col mele, & alla tosse, è cordiale, & de i suoi fiori se ne fa col zuccaro conserua per confortar lo stomaco, il cuore, & la matrice.

Vitij. NOCVMENTI. Cō la sua agrimonia esaspera l'arterie.

RIMEDI. Mangiato con mele gli si toglie ogni nocumento. La Quaresima i rametti fioriti, & teneri del rosmarino si bagnano, & aspersi di farina, & zuccaro, si friggono nella padella con olio dolce, & son molto soaui al gusto, & grati allo stomaco, & fritto il rosmarino insieme col pesce, lo rende più sano.

RVCHETTA.

Ignitam Venerem, lentos Eruca Hymeneos
Excitat, & tremulis optima pepitibus.
Calfacit, & siccat, tenuat, cit, concoquit, inflat,
Enecat & tineas, ac caput esa ferit.

Ruchetta. NOMI. Lat. *Eruca*. Ital. *Ruchetta, & Rucola.*

QVALITA. È calda nel secondo grado, & secca nel primo la domestica, ma la saluatica è più calda, & più secca, assottiglia, apre, incide, & è alterfiua.

SCEL-

SCELTA. La megliore è la domestica tenera, che non habbia fatto nè fiori, ne seme. Megliore

GIOVAMENTI. Dissolue la uentosità, prouoca l'orina, aiuta la digestione, e gratissima nell'insalate, accresce la sperma, & dà fortezza nelle battaglie, & moltiplica il latte. Virtù.

NOCVMENTI. Eccita venere, offende la testa, & infiamma il sangue. Vitij.

RIMEDI. Si mescolino con essa le frondi della lattuga, che così si fà vn gual temperamento, ouero con endiuia, o portulaga, & è più conueniente ne i tempi frigidi; che ne i caldi: nõ si mangi sola, ma con herbe frigide. Mistura.

SALVIA.

Saluia constringit, lotium mensesq; ministrat,
Ictibus aduersa est, ulceribusq; malis.
Vix sicca est calido, stomachũ et cerebella iuuabit,
Certa salus tremulis Saluia poplitibus.
Dentibus, vrinæ reclusæ, menstrua ducens,
Hæc eadem influidis ventribus apta satis.

NOMI. Lat. *Saluia, herba sacra.* Ital. *Saluia.* Saluia.

QVALITA. Scalda manifestamente, & leggiermẽte disecca, & stringe, e calda nel terzo grado, & secca nel secondo.

SCELTA. La domestica e megliore della saluatica.

GIOVAMENTI. Conforta mangiata lo stomaco,

Vertigine. Hemicrania.

maco, & la testa, conferisce nelle vertigini, & nel l'hemicrania, temperando con la sua decottione il vino, o mangiando auanti al cibo quattro, o sei frondi fresche, vale a i morsi de i serpēti, corrobora gl'intestini, & cōferisce a i paralitici, epilettici, prouoca i mestrui, & l'vrina, & ferma i flussi biāchi delle donne, la poluere della secca è gratissima per condimento de i cibi, & è salutifera al corpo vale a tutti i difetti frigidi della testa, & delle gionture, fa feconde le donne sterili vsandola ne i cibi, & la sua decottion sana il prurito de i genitali; vsasi nelle salse, & ne' sapori per eccitar l'appetito, massime quando lo stomaco sia ripieno di crudi, & cattiui humori; mangiata dalle donne grauide fà ritener le creature, lequali fortifica lo spirito vitale; la cōserua fatta di fiori con zuccaro fà i medesimi effetti, & ne gli vnguēti doue và il mercurio, bisogna sempre mortificarlo con la saluia.

Giōture. Prurito. Aborto. Mercurio.

NOCVMENTI. Il suo odore fà dolere di testa, posta nel vino imbriaca; perilche auertiscano quei che sono esposti a catarri; & qualche uolta è velenosa, percioche s'infetta essa facilmente da i serpi, & da i rospi de gli horti con l'alito loro velenoso, & con la saluia pestifera.

Serpi, & rospi.

RIMEDI. Si laui con vino, & per tutto la saluia deue essere accompagnata con la ruta ne gli horti, accioche non sia infettata da gl'animali velenosi, che si ricouerano uolontieri sotto la saluia. Non si conuiene a i gioueni, nè al tempo della state.

SENAPE.

Vomite olitor, lachrymas dabis ex arsura Sinapis,
Cura tibi est, miserum pœna sequetur opus;
Phlegmata, muccosum vel si attenuata lienem
In caput & febres ingeniosa potest.
Pellicere exanimem norit si prouida vuluam,
Soluat & angustis imperet illa locis.
Inq; venenatos fungos victura feratur,
Dira prius lacrymis vult maduisse tuis.

NOMI. Lat. *Sinapi.* Ital. *Senape.* — Senape.

QVALITA. E calda, & secca nel quarto grado.

SCELTA. La megliore è la fresca.

GIOVAMENTI. La mostarda fatta col suo seme prouoca mirabilmente l'appetito, ma per esser fumosa qualche volta dispiace. Di questo seme con aceto, & mele fattane pasta, se ne fan pallotine seccandole al forno, o al sole, si riserban per uso de' cibi, stemperandole con aceto, & sono molto diletteuoli al palato, & utili allo stomaco. Mangiasi la mostarda per tirar fuori dalla testa le flemme, & leua i difetti della milza, & emenda il veleno de i funghi. — Appetito. — Mostarda.

NOCVMENTI. La mostarda fatta di questo seme è fumosa, & se ne và col suo vapore in alto, penetrando qualche uolta con dispiacere nel naso, & nel ceruello, & prouoca starnuti.

RIMEDI. Quando la mostarda offende il naso, s'odori il pane, & si mescoli con mosto cotto per corregerla.

SERPOLLO.

Serpillum Serpens obstat Serpentibus atris,
Cit lotium, & Menses, tormina sedat idem,
Menstrua Serpillum, vesicæ pondera, tabem
Pectore ab infirmo, subtrahit igne suo.

Serpollo.

NOMI. Lat. *Serpillum*. Ital. *Serpollo*.

QVALITA. E caldo & secco nel terzo grado.

SCELTA. Il domestico, cioè il trapiantato e megliore.

Salse.

Fetor de l'aglio.

GIOVAMENTI. Per il suo grato odore diletta ad ogn'uno, cóforta lo stomaco, & per questo e buono ne i condimenti de i cibi, & nelle salse. Ferma i vomiti del sangue; có mele e buon per il petto. Mescolasi nelle insalate, & leua il fetore dell'aglio, delle cipolle, & del porro; prouoca ancora i mestrui, & l'vrina.

NOCVMENTI. E molto acre, & infiamma il fegato.

RIMEDI. Bisogna usarlo l'inuerno, & mescolato con qualche herba frigida e manco nociuo, a i uecchi e molto conueniente.

SPI-

SPINACI.

Si leuioris edas brumæ Spinachia primum
Eijce ius, succo & dilue amygdaleo.
Si stomacho minus inuisa, & precordia & aluum
Mulcet, clamosis commoda pleuriacis.

NOMI. Lat. *Spinachium.* Ital. *Spinaci, dal seme spinoso.* Spinaci.

QVALITA. Son frigidi, & humidi nel primo grado.

SCELTA. Son buoni teneri, nati in grasso terreno, & rugiadosi.

GIOVAMENTI. Allargano il petto, giouano alla tosse, rinfrescano i polmoni, & il fegato, & temperano il feruor della collera, muouon il corpo, & se ben nutriscono poco, nondimeno non son di cattiuo nutrimento.

NOCVMENTI. Generano molta uentosità, & offendono gli stomachi frigidi; & mangiandone in souerchia quantità souerton lo stomaco.

RIMEDI. Si cuocono nella padella nel proprio liquore, & poi si condiscono con pepe, o canella, sale, & vua passa, con agresta, o succo d'aranci, leuata uia l'acqua loro, con olio, pepe, succhi acetosi, & vua passa, ouero se ne fà con agliata come una frittata nella padella, o cō latte d'amandole.

L'acqua de gli spinaci si getta.

SIO.

SIO.

Cæna paludosis quod natum & crescat in vndis,
Credideris gelido rore iuuare Sium,
Falleris, exustum est, vesicam, & menstrua soluit,
Saxaq; de lumbis puluerulenta trahit.
Miraris? pluuio tantum hoc depascitur imbre.
Quicquid ab æthereris est potis hausit aquis.

Sio. Laui.

NOMI. Lat. *Sium*, *Lauer*. Ital. *Sio, Laui, Gogorlestri*.

QVALITA. E caldo, & secco, come dal suo odore si può comprendere.

SCELTA. E buono il tenero, & quel che nasce in acque limpide.

Reni le.

GIOVAMENTI. Mangiasi nelle insalate, cotto, e crudo, rompe & caccia fuori le pietre delle reni, & della uesica, prouoca l' vrina & i menstrui & il parto, & gioua alla dissenteria, conuiensi a gli hidropici, a gli itterici, & all'opilationi del fegato, e fa buona vista.

NOCVMENTI. Crudo e poco grato allo stomaco.

RIMEDI. Si mangi cotto ouero nell'insalate mescolato con latuga, acetosa, & boragine, & altre herbe simili.

TRIBVLO.

Tribule in vndosis si nate paludibus, alges;
Cur tamen iratæ cornua frontis habes?
Secretas tutamur opes, sub cortice dulcis
Esca latet, dulce hoc nec nisi ab igne datur.
Et mihi ab æthereo numerosa potentia rore,
Me Maris, & Cæli prouida cura fouet.
Languentes vereor fauces, me mandere lumbus
Discupit vrina, huic quum nocuitve lapis.
Ex me Mica iuuat, grauidas sed contrahit aluos
Me miserum Mortis dos mea causa mihi.

NOMI. Lat. *Tribulus*. Ital. *Tribulo acquatico*. Tribulo.

QVALITA. E composta d'vna essenza humida poco frigida, & d'vna secca non mediocremente frigida.

GIOVAMENTI. Mangiási questi frutti come le castagne, onde si chiamano castagne acquatiche in alcuni luoghi; doue il grano è caro, la pouera gente li secca, & fanne farina, & dipoi pane, come altri fà nelle montagne delle castagne secche; & alcuni cuocono i triboli sotto la cenere calda, & se li mangiano con molto gusto in fin del pranzo, & della cena; prouocano l'orina, & vaglion al mal della pietra. Pane.

NOCVMENTI. I triboli stringono il ventre.

RIMEDI. Si mangino ben cotti, & accompagnati con zuccaro.

AVER-

AVERTIMENTI NELLE RADICI DELL' HERBE.

S'E fin quì detto a bastanza delle Herbe, che vengono in uso del cibo. Resta hora di trattar delle radici, intorno allequali è d'auertire, che la primauera, & la state la lor virtù se ne và nelle frondi, ne i fiori, & ne i semi. Ma l'autunno, & l'inuerno sono potenti, & vigorose. Bene è vero, che l'uso loro serue più alla Medicina, che al cibo; percioche sono quasi tutte di cattiuo succo, & difficili a digerire. Si mangiano sicuramente quelle radici, che sono di piante domestiche, che sono in uso, & tenere, & di piante gioueni, & cauate di fresco. Hanno le radici due parti, la scorza, & la parte legnosa, & in alcune è meglio la scorza; la parte esteriore è più calda dell'interiore, & per questo nelle radici fredde è miglior la parte esteriore, come nelle calde l'interiore, massime non essendo legnosa. Quanto poi alla lunghezza, la parte di mezo, è megliore, eccetto in quelle piante, c'hanno la midolla dolce presso a i lor germini, come ne i cardi.

AGLIO.

Allia calfaciunt, siccantq; Venenaq; vincunt,
Visum hebetant, stomachum lædere cruda solēt.
Si quod Cena sapis, minimũ est insulsa: Quid optas
Horrida cum exustis Allia Verticibus?
Hæc graue olent, capiti, nec conuenientia ocellis,
Pulmoni, & raucæ sint licet apta gulæ.
Hæc vt noris edas, quantas prorumpet in iras
Vesica, & venter depositurus onus.

NOMI. Lat. *Allium*. Ital. *Aglio*. Aglio.

QVALITA. E caldo, & secco nel quarto grado, è acuto, & hà facoltà mordicatiua, digestiua, aperitiua, & incisiua.

SCELTA. Il fresco è megliore, ch'è quello che la Quaresima si mangia nell'insalate, & il secco che si ripone, che habbia molti germogli.

GIOVAMENTI. Mangiato ne i cibi è rimedio a tutti i veleni, & però si chiama la Theriaca de'villani. Ammazza, & caccia fuori i vermini del corpo, prouoca l'orina, & gioua al morso delle vipere, è vtile a gli hidropici, alla tosse antica, & fà buona voce. Ripara a i nocumenti che dar possono le mutationi dell'acque, & dell'aria. Corregge la frigidità, & humidità dell'insalata. A i nauiganti è sommamente vtile l'aglio, perche rettifica l'aere corrotto dalle puzze delle sentine, & resiste alla nausea del mare. Fassi dell'aglio con noce, sale, & pane l'agliata con due frō-

Veleni: Teriaca de i villani.

Vermi.

Acque come si corregono. Aei rettificare.

Nausea del mare.

di

di di saluia che è grata al palato & allo stomaco, & eccita l'appetito.

NOCVMENTI. Eccita venere, nuoce alla virtù espulsiua, al ceruello, alla vista, al capo, & fà venir sete, nuoce alle donne grauide, & rinoua le doglie antiche, & fà adustion di sangue, nuoce alle morici, & alle donne che allattano. Fà malfiato, & noioso, è cibo acuto, & offende il fegato, che è principal fondamento della sanità; & quando l'aglio germina è piu nociuo, che il germinar è segno di putredine.

Fiato.
Fegato.

RIMEDI. Cocendosi perde la malignità, ma le sue virtù diuentane piu deboli. Mangiandosi con olio, & aceto, o con altre uiuande il crudo è manco nociuo. Si conuiene a i uecchi, & l'inuerno, ma è contrario a' giouani massime la state. Si leua la puzza dell'aglio mangiãdo dapoi faue crude, apio verde, e foglie di ruta fresche.

CAROTE.

Difficilis coctu est, inflatq; Carota, paresque
Ipsa gerit vires ijs, quas communis habere
Pastinaca solet, condita hæc estur aceto
Rubra, sed alba modo rapæ est in iure coquenda
Carnium.

Carota.

NOMI. Lat. *Carota*. Ital. *Carota, & Carotola*.

QVALITA. Sono calide nel secondo grado, & humide nel primo.

SCEL-

SCELTA. Le rosse sono megliori, le grosse, dolci, & quelle dell'inuerno.

GIOVAMENTI. Le rosse, & le bianche sono di buon gusto nelle mense, tanto nelle insalate, quanto in mineſtre; prouocano il latte, i meſtrui l'orina, & aprono l'opilationi.

Rosse. Bianche.

NOCVMENTI. Notriscono manco delle rape, ne si digeriscono cosi facilmente, & generano ventosità, non danno troppo buon notrimento.

RIMEDI. Le rosse cotte bene, & condite có aceto, olio, & senape, o coriandro, o pepe; & le bianche cotte in buon brodo di carne perdono la loro malitia.

CIPOLLA.

Cepa iuuat stomachũ, reuocãdo sitimq; famemq;,
Calfacit, incidit, largior vsus obest.

NOMI. Lat. *Cepa*. Ital. *Cipolla*.

Cipolla.

QVALITA. E calda nel terzo grado, & secca nel secondo.

SCELTA. Le megliori sono le grosse, nate in luoghi paludosi, di molto succo, di forma ritonda, le Gaetane sono ottime, & le rosse.

GIOVAMENTI. Vale al nocumento della mutatione dell'acque. Fa venir buono appetito, assottiglia gli humori, fa buon colore, accresce la virtù genitale.

NOCVMENTI. Cruda mangiata in molta quantità fà dolere la testa, infiamma il sangue, offusca la vista, & nuoce all'intelletto, accresce la libidine, apre le morici, & induce sonno profondo.

Intelletto.

RIMEDI. Cotta perde ogni malitia, & diuenta bonissima, massime se si mangia cotta col petrosello, mangiandola cruda si faccia star tagliata in acqua fresca, che all'hora diuenta dolce. è cibo da contadini, & da quelli che molto s'affaticano, & si conuiene a i tempi, all'etadi, & alle complessioni frigide, ma nuoce alle contrarie.

FONGHI.

Noxius est vsus Fungorum, nanque venenum
Exitiale ferunt; praua alimenta creant.
Si placeant, rabidi caueas contagia ferri
Cumq; venenatis putrida quæq; locis.
Funghus obest capiti & stomacho; caligine sensus
Velat, & est cordi perniciosa lues.
Niq; salutiferi medicamina pura selerni
Hauseris, vrinæ vix erit apta via.
Funge vale, genitum nil miror nocte sub vna,
Sic properant ræbido noxia quæq; pede.

Fonghi.

NOMI. Lat. *Fungus*. Ital. *Fonghi*.

QVALITA. Son frigidi quasi uicino al quarto grado, & humidi nel secondo.

SCEL-

SCELTA. Quei che nascono ne i nostri mõti appenini l'Aprile ne i prati, detti spignoli, ouero prataioli, & quelli che sembrano rossi d'oua, che si chiamano boleti, & quelli, che son prodotti nel legno del pioppio.

Megliori.

GIOVAMENTI. Son grati allo stomaco, perche fan venire appetito, & riceuono tutti i sapori. I fonghi poi che nascono nelle pietre secchi all'ombra, & poluerizati, presi al peso d'uno scropolo con vino, o brodo, mitigano i dolori colici, & renali, prouocando l'urina, & cacciando fuor le pietre, & le renelle, ma si pigli quattro hore auanti al cibo.

Fonghi di pietre.

NOCVMENTI. Causano lo stupore, & la apoplessia, & soffocano.

RIMEDI. Gli insalati diuengono securi, mõdati, & ben cotti si possono mangiar securamente, cocendoli con pere acerbe, basilico, pane, aglio, & calamento, conditi poi con olio, sale, & pepe. Il meglio e mangiarne pochi, & beuergli appresso vino buono.

Fonghi salati.

FONGO DI PIETRA.

Vltimus exposcit primos sibi lyncis honores
Fungus, honoratas dignus adire dapes.
Igneus est, iecori, & renum medicina lapillo,
Vesicæque datur, prandia grata gulæ.
Quod lapide est ortus forsan mirabere? mirum,
Granditus est, lapidem mox alit ille suum.

Fōghi di pietre.

NOMI. Lat. *Fungus lyncurius*, & *lynceus*. Ital. *Fongo di pietra*.

QVALITA. Non è di quella frigidita, che gli altri fonghi, & però è aperitiuo.

SCELTA. Son buoni quelli che nascono nella montagna di Collepardo giuriditttion de gli Illustriss mi Signori Colonnesi, dalqual monte ha origine l'acqua d'Anticoli.

GIOVAMENTI. Questi non son fonghi nociui, anzi sono medicinali, peroche secchi all'ombra quando siano cresciuti alla grandezza di vna tauola d'un tauoliero, bisogna appicarli per il picciuolo all'ombra, in modo che non siano offesi da vento, o da poluere, & come son secchi, se ne fà poluere, dellaquale se ne dà da uno scropulo fino a duo, con acqua di fior di faua, o con vino, o con brodo di decottione d'anonide, quattro hore auanti al cibo, che mitiga i dolori colici, & renali, prouocando l'orina, & cacciando fuori le pietre, & le renelle. fanno queste pietre i fonghi sotterandole in terra, coprendole di sopra con poca terra, & si deuono inacquar la

Dolori colici.

Pietre, & renelle.

sera,

será,& la mattina,che nõ li tocchi il sole: il p c-
cuolo che resta nella pietra diuenta pietra ancor
lui,& cosi viene crescendo ogni anno, & facen-
do più fonghi.

PASTINACA.

Pastinaca mouet lotium, cit menstrua, nutrit,
Excitat & Venerem, tetra venena fugat.
Ista licet stomachum, uel bis decocta, lacessat,
Et coitum inflato rore superba ciet.
Si coquus & pipere, & melliti munere mulsi
Condiat, & stomacho grata erit, & veneri.

Nomi. Lat. *Pastinaca*. Ital. *Pastinaca*. Pastinaca.

Qualita. È calda valorosamente, è a-
stersiua, & sottigliatiua.

Scelta. Le tenere sono megliori, & le na
te in grassi terreni.

Giovamenti. Mang'ansi cotte, & condi- Condite.
te in uarij modi, come insegna il Platina nel lib.
5. cap. 15 & han le medesime virtù che le caro-
te, imperoche prouocano i mestrui, & l'urina, &
aprono l'opilationi.

Nocumenti. Danno poco, & cattiuo nu-
trimento, tardi si digeriscono, generano molta
ventosità, stimulan venere, eccitan la rogna,
che generan sangue cattiuo, & pieno di super-
fluità.

Rimedi. Perdono la malitia loro cocẽdole Cottura.

 bene,

bene, leuato prima il legnoſo midollo di dẽtro, & poi con aceto, olio, & ſenape ſi condiſcono, ouero leſſe prima, e poi fritte con butiro, o con olio nella padella s'accompagnano cõ ſalſe, o ſapori. Sono buone ne i tempi molto freddi per i giouani, & per tutte le cõpleſsioni, eccetto che per i vecchi, & flẽmatici. Si ripara ancora a i nocumenti loro leſſandole prima a due acque, poi ricocendole la terza volta con lattuga, coriandro, & cipolla, aggiungendoui poi olio, aceto, pepe, & mele, o moſto cotto.

PORRO.

Calfacit, incidit Porrum, cit, pectora purgat,
Semina terra parit, viſceribuſque nocet.
Tabida cui curæ pulmonis membra, & anhelum
Pectus, eum Porri torrida cœna vocet.
Cura mihi eſt ſtomachus, placidiſſima sõnia, dẽtes,
Bis licet elixum, non tamen illud edam.
Hoc colat, ingratæ cui femina cura colendę,
Quique nec adſtrictis renibus eſſe velit.
Munera non tanti veneris penſantur, vt aluo
Poſtpoſita, irati tormina ventris amem.

Porro.

NOMI. Lat. *Porrum*. Ital. *Porro*.

QVALITA. E caldo nel terzo grado, et ſecco nel ſecondo.

SCELTA. Il meglio è il coltiuato in luoghi acquoſi, & ſia picciolo.

GIO-

GIOVAMENTI. Prouoca l'vrina, & i mestrui, dissolue la ventosità, incita al coito, & cotto con mele, purga, & netta i polmoni, & mangiato con sale, purga lo stomaco dalla flegma; le foglie cotte, & impiastrate giouano al dolore del le morici; cotto sotto la cenere, & mangiato supera de i fonghi il veleno, risolue la crapula, & l'ebbriachezza, sana i dolori colici, conferisce a gli asmatici con acqua d'orzo, o mele, sana la tosse fà buona voce, fà le donne feconde, cotti i suoi capi due uolte mutando l'acqua, fermano il ventre, & giouano al tenasmo.

Morici.

Testa.
Gengiue.

NOCVMENTI. Genera ventosità mãgiato crudo, offende la testa, fà sogni horribili, offusca la vista, aggraua lo stomaco, & nuoce a l'vlcere delle reni, & della vesica. Fà il porro doler la testa, genera cattiui humori, corrompe le gengiue, e i denti.

RIMEDI. Si leuano i suoi nocumenti cocẽdolo due volte, & poi mettendolo in acqua fresca, & s'apparecchia con olio d'amandole dolci, & con esso si mangia lattuca, endiuia, & procacchia; e cibo da villani, & da chi molto si fatica, e pessimo il porro in tutti i tempi, a tutte l'etadi, & complessioni, & si deue mangiare dopò gli altri cibi.

RADICE.

Calfacit hortensis Raphanus, ructusque mouebit,
Proderit ante epulas, postea sumptus obest.
Hinc eat, aut Raphanus postremo accubat in orbes,
Mensa magis sapida, si sit onusta dape.
In caput & dentes, limosoque igne in ocellos
Sæuit, & hinc stomachus, nauseat assidue.

Radice. NOMI. Lat: *Raphanus, & Radix.* Ital. *Rafano, & Radice.*

QVALITA. E la radice calda nel terzo grado, & secca nel secondo; è digestiua, incisiua, asterstua, & rarefattiua.

SCELTA. Le megliori radici son quelle che sono tenere, acute, & che habbiano ben sentito il freddo, & quelle che hanno la scorza negra sono di soaue gusto.

GIOVAMENTI. Mangiata prouoca l'vrina, mollifica il ventre, manda fuori le pietre, & la renella dalle reni, & dalla vessica. Sono le radici grate allo stomaco, tagliandole minute, mettendole nell'acqua, & insalate, moltiplican il latte, & fan saper buono il bere, chiariscon la voce, & vagliõ contra il veleno de i fonghi, acuiscon i sensi, lesse vaglion alla tosse antica, muouono il corpo mangiate dopó gli altri cibi. (Latte. Fonghi.)

NOCVMENTI. Fà smagrire, genera uentosità, moue rutti puzzolenti, tardi si digerisce, offende la testa, genera pidocchi, nuoce a i denti, & alla vista, accresce i dolori artetici, fà raucedine. (Pidocchi.)

RIMEDI. Tagliata minuta, & infusa nell'acqua, & poi insalata è manco nociua mangiata dopo cena. Non aiuta la digestione come molti han pensato, anzi molti ne son restati offesi; ben è vero che a quelli che hanno stomaco caldo non atto a generar uentosità, si conuengono le radici nel principio della cena, ma quando fusse il contrario, dopo cena son più secure. Son buone ne i tempi freddi per i gioueni, & per quelli che molto s'affaticano, & sono (come s'è detto) di caldo stomaco.

Radici dopo cena nociue.

RAMORACCIA.

Syluestris Raphanus tenuans est, calfacit, inflat,
Vincit, & hortensem viribus iste suis.

NOMI. Lat. *Armoracia, Raphanus Syluestris.* Ital. *Ramoraccia.*

Ramoraccia.

QVALITA. E calda nel terzo grado, & secca nel secondo, & è piu acuta della radice.

SCELTA. Le meghiori sono le tenere, & che hanno le radici biforcate.

GIOVAMENTI. E grata al gusto, prouoca l'orina, & i mestrui, gioua a gli hidropici, & a gli splenetici, acuisce i sensi, è efficace contra la tosse antica, & morsi delle vipere, & è salutifera a coloro che si strangolano per hauer mangiati i fonghi, cacciano fuori le renelle, & le pietre

Sensi.

Fonghi.

della

della vesica, & il suo succo beuuto nel bagno al peso di due once caldo, rompe le pietre, & quelle delle reni le caccia fuori, ma quelle della vesica, se son fragili le spezza solamente; il medesimo succo tira fuori del petto la marcia, & vale contra i veleni, massime l'olio che si caua del suo seme: in somma è più efficace in tutte le cose della domestica.

Pietre.

Olio del seme.

NOCVMENTI. Genera uẽtosità, moue ruti fetidi, & infiamma il fegato, & difficilmente si digerisce.

RIMEDI. Si leuano i nocumẽti della ramoraccia con il suo seme, oueramente cocendola, & mangiandone in poca quantità, è conueniente l'inuerno, & a gli stomachi robusti, & calidi.

RAPA.

Rapa ciet lotium, & venerem confertq; podagris,
Antidothum est, & alens, praua alimẽta parit;
Sunt calidæ & rigido gaudentes frigore Rapæ,
Humidus hinc illis turgidulusq; liquor;
Gloria Nursinis, sitientes cedite Napi,
Educet ipse licet, vos Amiternus ager;
Cum sapiat veneri magis, hæc si crassa & obesa,
Cœna ea postremo lenta sub orbe ferat.

NOMI. Lat. *Rapum, et Rapa.* Ital. *Rapa, e Rapo.*

QVALITA. E calda nel secondo grado, & humida nel primo.

SCELTA.

SCELTA. Le rape buone sono quelle che nascono in luoghi grassi,& colte in tempi freddi,& le Norcine son le megliori. Norcine.

GIOVAMENTI. Cotte in brodo di carne sono le rape di gran nutrimento, & le cime mangiate lesse prouocano l'vrina, accrescono il coito,& fanno buona vista; fanno appetito serbate in salamoia;son le rape di gran nutrimento,cotte in brodo di castrato; vagliono contra la quartana,& altri mali malenconici, & aggiontoui finocchio assottiglian la vista. Cottura.

NOCVMENTI. Genera ventosità, & acquosità nelle vene,& opilatione ne i pori. E di tarda digestione,& tal'hora mordica il uentre,& lo fà gonfiare, riscalda le reni; cruda è nemica allo stomaco;arrostite, & acconcie con aceto in insalata,eccitano l'appetito; ma sono suffocatiue se hanno niente di fumo.

RIMEDI. Poste le rape nell'acqua fredda, & due uolte cotte,buttando via quell'acque, si cuocano in brodo di carni grasse con finocchio: l'arrostite per insalata non si ponghino sopra i tizzoni,oue è il fumo, perche acquistano qualità suffocante,ma si cuocano sopra i carboni accesi. Cottura.

SCA-

SCALOGNE.

Cęna mihi ſcite eſt aptum, Aſcalonia, tarde
Ieiunis veniunt deſtituenda coquis.
Illos calfaciant, hebeti repleantq; liquore,
Vtq; minus noceant, illa recocta vorent.

Scalogne.

NOMI. Lat. *Aſcalonia.* Ital. *Scalogne, & Bulbi.*

QVALITA. E calda quaſi nel quarto grado, & ſecca nel terzo.

SCELTA. Le picciole ſono megliori, roſſe, dure, & dolci.

GIOVAMENTI. Sono molto grate nelle mẽſe, per primo paſto, per ſuegliare l'appetito, dal ſouerchio caldo debilitato, & perche faccia ancora più ſaporito il bere, accreſce il coito, et lo ſperma.

NOCVMENTI. Generan ventoſità, moltiplican gli humori groſsi, fan dolere la teſta, & inducon ſete, & sõno, offendon la viſta, eſaſperano la lingua, & le fauci, è da guardarſi dal copioſo vſo loro, perche offendono i nerui, onde ſono a i vecchi, & a gli epilettici molto nociui.

Conditura.

RIMEDI. Si ammacano prima, & infuſe per un pezzo nell'acqua freſca ſi condiſcano con aceto, olio, & ſale, aggiungendoui ſaluia trita, & petroſello. Reſtano ancora ſenza malitia, ſe due volte leſſe ſi condiſcono come ſi è detto, che all'hora ſon più ſoaui, & più nutritiue, & più nette di ventoſità, & più facili a digerire, ma vogliono poca cottura. Si cõuengon alle compleſsioni calde, condite come ſi è detto.

TARTVFI.

Tubera, bilem atram generant, egreq; coquuntur,
Et capiti, & neruis, ventriculoq; nocent.
Vltima sint nostræ post pulmentaria cenæ,
Mixta sit in nostris vt venus ipsa iocis.
Si turgent, æquum est: ventosa tonitrua & imbres,
Hæc genuere: piperchiaq; vina bibam.
Sic faciles stomacho sunt adducentia chymos,
Nec vesica tumet, nec dolet Iliacus.
Cui caput obtusum, & triste est, mollesq; lacerti,
Exeat, his tantum Tubera cena negat.

NOMI. Lat. *Tubera.* Ital. *Tartufi, et Tartufoli.* Tartufi.

QVALITA. Son caldi & humidi nel secõdo grado, & riceuono tutti i condimenti che lor si danno.

SCELTA. I maschi, cioè i negri sono meglior de i bianchi, che son femine, & i grossi parimente, & grandi, con la scorza grancllosa, & dura, molto freschi, non putridi, & di buono odore.

GIOVAMENTI. Si mangiano cotti, & crudi, son soaui al gusto, perche hanno odore di carne, eccitano gl'appetiti venerei, & moltiplicano lo sperma, generano grosso nutrimento, ma nõ cattiuo: sono buon succedando de i tartufi, le castagne cotte sotto la cenere, poi monde, & cotte in un tegame, con pepe, olio, & succo di aranci, con un poco di sale: messi i tartufi nelle casse danno alle vesti non ingrato odore.

Castagne. Odore alle vesti.

NO-

NOCVMENTI. Sono uentoſi, malẽconici, & inimici a i nerui, alla teſta, & allo ſtomaco, & fanno triſto fiato, & vſandoſi ſpeſſo generan apopleſsia, & paraliſia, & ſono difficili a digerire; quelli che ſono arenoſi, ſono inimici a' dẽti. Se ne trouano oltre a ciò di quelli, che ſtrangolano a guiſa de i fonghi; fanno dolor colici, & difficultà d'urina, & fan venir la podagra.

Denti.

Cottura.

RIMEDI. Si lauino con vino, ſi cuocano ſotto la cenere, poi mondi ſi ricuocano con molto olio, pepe, & ſale, & ſucco di limoni, o d'aranci, ouero ſi faccino bollire in brodi graſsi con canella, & appreſſo ſi beua vin buono, & puro. Ma biſogna mangiarli in fin del paſto.

AVER-

AVERTIMENTI NEI FRVTTI.

QVantunque i frutti nel reggimento della sanità non conuengono per notrimẽto, essendo che poco notriscano, & generino sangue putrido, & siano pieni di molta superfluità; nondimeno gl'huomini gli vsano per molte altre vtilità: dalche si conclude, che non bisogna vsarli troppo frequentemente, nè in gran quãtità, perche quel che si piglia per medicina, & non per notrire, bisogna pigliarlo in poca quantità. Hora la prima vtilità che si riceue da i frutti è, che mitigano la collera, estinguono il feruor del sangue, & rinfrescano, & humettano il corpo. Et a questo effetto bisogna mãgiarli auanti al cibo, & beuerui sopra vino inacquato, accioche più presto passino alle vene, & rinfreschino; & cosi la state sono conueniẽtissimi alle coleriche, & sanguigne cõplessioni. La seconda vtilità è, che lubricano il vẽtre & per questo bisogna mãgiarli nel principio della mẽsa, nè si deue mãgiar subito sopra altro cibo, ma bisogna intermetterui un poco di tẽpo; & questi sono l'vua, i fichi, i pruni, i mori, le psiche, e le cerase. La terza vtilità è, che costringono il ventre, & per questo effetto bisogna nel principio del pasto mangiarli; & tali sono i cornioli, li cotogni, nespole, lazarole: ma nõ bisogna mãgiarne in grã quantità, perche difficilmẽte si digeriscono, & sono di notrimẽto cattiuo; ma nell'vso de' frutti bisogna seruar Regole.

Frutti, & loro vtilità.

I. Che

Podagre. Regole ne' frutti.

I. Che tutti i frutti si fugghino da i podagrosi, massime gli humidi, & acquosi, & viscosi, che non c'è cosa più vaporosa.

II. Che tutti i frutti freschi, & humidi son peggiori de i secchi.

III. Che i frutti, che si mangiano dopò il cibo, sono migliori cotti, che crudi.

IIII. Ch'i frutti lenitiui del vẽtre, sempre si mãgino auanti alli altri cibi, come i cõstrettiui dapoi.

V. Ch'i frutti stitichi presi auanti al cibo stringono, come presi dopo il cibo soluono il ventre.

VI. Chi ha lo stomaco frigido, et humido mãgi cibi calidi, & secchi; ma se sarà lo stomaco calido, & secco, si mangino frutti frigidi, & humidi, che in questa guisa non noceranno.

VII. Ch'i frutti si vsino perfettamente maturi, eccetto i mori, iquali bisogna vsarli prima, che per la maturita diuẽtino negri, perche cosi son cibo di ragni, & di mosche, & infettando il sangue lo preparano alle putredini.

VIII. Che la diuersità de i frutti non si vsi in vna mensa medesima.

IX. Che quelli sono megliori frutti, & piu laudabili, che son manco putrescibili; & parimente bisogna guardarsi da quei frutti, ne i quali albergano vermi, che generano febri cõtinue; & questi si conoscono, che sono scoloriti: & perche de i frutti de gli alberi si ritrouano trentasei sorti, dellequali dodeci si mangian tutti, di questi trattaremo nel primo luogo.

Frutti vermenosi.

CE-

CEDRI.

Medica Mala ſumus, pelli vis ignea noſtræ eſt,
Humentis brumæ, nec bene cocta caro.
Terreus eſt humor, ſectantur ſemina pellem,
Flos calet, & folium, ſic voluere Dei.
Tarda caro eſt, ſuccus choleram fluxuſq; moratur,
Cor tepet hinc ardens, hinc tua membra nitent.
Semina, flos, folium, & cortex frigentia multent
Corpora, & epurant Aera peſtiferum.
Sola tamen volumus mandi, ſic gratus, oleſcens,
Nos bona dic veneri, non mala, nec medica.

NOMI. Lat. *Citria mala, Malamedica.* It. *Cedri.* Cedri.

QVALITA. La ſcorza è calda, & ſecca nel terzo grado; la polpa refrigera nel primo grado, & humetta; l'agro è freddo, & ſecco nel terzo grado; il ſeme è come la ſcorza.

GIOVAMENTI. La ſua ſcorza mangiata, o vſando la ſua decottione fà buon fiato, & fà digerire il cibo; il ſeme rimedia a tutti i veleni, maſſime a quel de gli ſcorpioni beuuto, & prouoca i meſtrui, & ammazza i vermi del ventre, peſto, & dato con agro di cedro a digiuno, mangiato tutto uale contra la peſte, contra l'aria corrotta, & contra ueleno, l'acqua ſtillata di tutto il cedro è molto ſoaue al guſto, & ſommamente conferiſce al cuor, & al ceruello, & data con la conſerua di cedro, è mirabile cõtra le febri peſtilentiali, ch'eſtingue la ſete, & la febri, & reſiſte al la putredine, & aita la cõcottion de gli humori; & l'ac-

Veleni.

Acqua di cedro.

& l'acqua ſtillata da'fiori è valoroſiſsima contra la peſte,& contagion dell'aere,contra le febri pe ſtilentiali,& le petecchie, che è molto amica al cuore,prouoca valoroſamente il ſudore, & leggiermente eccita il vomito.Leggeſi che mandandoſi duo alla morte,paſſando dinanzi ad vn'hoſte che mangiaua il cedro, moſſo egli a compaſſion di quei miſeri, gli diede a mangiar del cedro per confortarli,giunti poi al luogo doue haueam da morire, fu morſi da ſerpenti, ſenza eſſer punto offeſi, & fu penſato che ciò aueniſſe per i cedri mangiati, onde la mattina ſeguente ſi diede a mangiar il cedro ad vno, & all'altro nò,& percoſsi da quei fieri, & velenoſi animali, quel che hauea mangiato il cedro campò, & l'altro morì;& coſi manifeſtoſsi quãta forza haueſſe il cedro contra il veleno. La ſcorza condita è molto vtile alle coſe ſudette, & l'olio cauato dal la ſcorza, o dal ſeme è molto cordiale vngendoſi i polſi,& la region del cuore.

Cedro cõtra veleno.

Scorza di cedro cõdito.

Olio di cedro.

NOCVMENTI. Si digeriſcono tardi, ſon moleſti a quei c'hanno la teſta calida, & mangiati la ſera cauſano vertigine.

Vertigine.

RIMEDI. Le viole,o il zuccaro violato mãgiato dopò loro, leua la lor malitia, & conditi con zuccaro ſon buoni ad ogn'vno,in ogni età, & ſtagione.

CELSI.

Acribus est gelidus, feruescens dulcibus humor,
Dulcia mox putrent Mora vorata tibi.
Acria si ventres choleram subigentia durant,
Vesicæ effluxus plenior inde tibi est.

NOMI. Lat. *Mora*. Ital. *Moro*, & *Moro celso*. Moro.

QVALITA. Le more quando son mature son calde temperatamente, & humide nel secondo grado. L'acerbe son frigide, & secche.

SCELTA. Le megliori sono le negre, le grosse, & ben mature, non toccate da animali, & colte auanti il leuar del sole.

GIOVAMNTI. Leniscono l'asprezza della gola, leuan la sete, lubricano il corpo, eccitã l'appetito, & smorzan la collera; mangiate auanti al cibo, presto scendono dallo stomaco, ma mangiate doppo, subito si corrompono, ilche fanno ancora quando ritrouano nello stomaco cattiui humori.

NOCVMENTI. Dãno pochissimo nutrimẽto, come fanno i peponi, nõdimeno non causano il vomito, nè son cõtrarij allo stomaco come quelli. Generano ventosità, fan dolore di stomaco, & lo conturbano, ritrouandolo pieno di cattiui humori, & facilmente si corrompono.

RIMEDI. Lauate col vino son manco nocine, & parimente mangiandoci qualch'una dell'acerbe, & mangiandole con un poco di zucche- Vino.

ro. Si conuengon la ſtate a giouani che ſon colerici, & ſanguigni, & che hãno lo ſtomaco netto da cattiui humori.

COTOGNI.

Sicca leuis brumæ quod poma Cydonia melle,
Cocta iuuent ſtomachum menſa ſecunda rogat:
Frenant vina, tument, fluxus remorata lacertis
Sunt nocua, & nimio curſibus apta cibo.

Cotogni. NOMI. Lat. *Cotonea mala, & Cydonia*. Ital. *Mele Cotogne*.

QVALITA. Sono le cotogne frigide nel primo grado; & ſecche nel ſecondo, & ſono conſtrettiue.

SCELTA. Le mele cotogne ſono meglio che i peri cotogni, che queſti ſono maggiori, & quelle ſono piccole, piatte, compartite in fette, giale, lanuginoſe, più odorate dell'altre, & deuono eſſer ben mature; le terze mele cotogne poi ſono quelle, che ſono inſitate l'una nell'altra.

Spetie.

GIOVAMENTI. Si mangiano nelle ſecõde menſe, che ſigillano lo ſtomaco, aiutano la concottione, & muouono il corpo ſe ſi mangiano in quantità, & ſe biſogna di riſtringere il corpo, ſi deuono mangiare auanti al cibo, che coſi aſsicurano la teſta dell'embriachezza: ſono grate al guſto, riſuegliano l'appetito, rallegrano, & con-

fortano

fortano il cuore, fortificano la bocca dello stomaco, stagnano i flussi, & racconciano gli stomachi guasti, fermano il uomito, & tengono a basso i uapori, che non ascendano alla testa, & benche siano constrettiue, prouocano nondimeno per accidente l'vrina; mangiate crude giouano alla dissenteria, & a gli sputi sanguigni, & raffrenano i veleni mortiferi; le cotognate fatte con mele, o con zuccaro, sono vtili a sani, & a gl'infermi; fassene ancora un utile siroppo, col quale si fanno gl'intingoli, chiamato miua di cotogni.

NOCVMENTI. Mangiate crude generano uentosità, fanno dolor pungitiuo nel ventre, nuocono a i nerui, & fanno risuegliare i dolor colici, difficilmente si digeriscono, & odorate troppo spesso offendono la testa; quelle che si seruano per l'inuerno guastano l'vue se si appēdono presso a loro, però bisogna appenderle separatamente, & nel mele si conseruano lungo tempo.

RIMEDI. Sono manco nociue quando sono ben mature, & cotte nel mele, ouero dopò che son cotte mettendo di sopra molto zuccaro, o muschio, ouero facendone la cotognata. Si cuocono ancora nel mosto, & la piu facile, & breue cottura è di mettere il cotogno in vn pignatto nuouo, coprirlo, & darli brascia di sotto, & di sopra nel coperchio.

CORBEZZOLE, CIOE ARBVTO.

Arbuta, sorba, tenent fluidos, & Mespila ventres,
Paruo siccescunt hæc tria poma gelu.
Hæc fugias niti do dum cortice poma rubescunt,
Vix simul eueniunt & decor & bonitas.

Arbuto.

NOMI. Lat. *Arbutus*, & *Vnedo*. Ital. *Arbuto*, *Albatro*, et *Cerase Marine*, & *Afriche*, & *Corbezzole*.

QVALITA. E il frutto d'acerba natura, astringe, & corrobora.

SCELTA. Le grosse, & ben mature, & nate ne i colli, & ne i monti.

GIOVAMENTI. E molto valoroso l'arbuto doue bisogna corroborare, & restringere. Dassi l'acqua lambiccata dalle frondi, o da i fiori con poluere d'osso di cor di ceruo, o del corno istesso raso sottilmente, per cosa gioueuole nella peste, massimamente auanti che si confermi il male; & la sua decottione, & la poluere delle frondi vale al medesimo; i frutti ristagnano i flussi, & son grati a i tordi, alli storni, & merli.

Peste.

NOCVMENTI. Sono questi frutti al gusto sciapiti, & austeri, & nel mangiarli pungono alquanto la lingua, & il palato, che par proprio che siano piene di sensibili reste; offendon lo stomaco, & fan doler la testa.

RIMEDI. Bisogna mãgiarli ben maturi, & in

po-

pochissima quãtità, anzi non bisogna mangiarne più d'vno, & però è detto questo frutto vnedo.

FICHI.

Igne tepet modico primoq; est tempore Ficus
Mollior, urenti mox sitit igne magis,
Candida, Purpureis, nigrisq; est gratior, omni
Pinguior hæc fructu est, uberiusq; fouet,
Si noua sit nocua, est stomacho, & desensibus apta
Effluet, ardenti ni sociata nuci est.
At siccata aperit, sordesq; potentius effert,
Nec minus ista mali sanguinis esse solet.
Frigida membra calent Ficu, præcordia lenit,
Et caput, hanc primam mensa liberq; ferant.

NOMI. Lat. *Ficus. Ital. Fichi.*

Fichi.

QVALITA. Sono i fichi freschi caldi nel primo grado, & humidi nel secondo, ma i secchi sono manco humidi.

Spetie.

SCELTA. Migliori sono i bianchi, poi i rossi, & vltimamente i negri, & quelli che han la scorza piu sottile piu facilmẽte si digeriscono; si mãgiano i maturi, & senza scorza, bẽ netti & mõdi.

GIOVAMENTI. Nutriscono ottimamente, purgano le reni dalla renella, preseruano dal veleno, & nutriscono piu de gli altri frutti; cauano la sete, & nettano il petto, ingrassano, fan buon colore, giouano al coito, & ben maturi son sicurissimi. I secchi giouano alla tosse, si mangian

contra la peste con noci, foglie di rutta, & sale; son buoni in tutti i tempi, massime l'autunno, a tutte le complessioni, & a tutte l'etadi, eccetto a i decrepiti.

Decrepiti.

NOCVMENTI. Generano ventosità quando se ne mangiano molti, offendono lo stomaco, a quei che patiscono dolori colici, & che sono pieni di crudità, nuocono alle reni vlcerate; le secche fanno venir sete, & nuocono al fegato, & alla milza, fanno venir la rogna, & generano moltitudine di pidocchi, & opilano.

Pidocchi.

RIMEDI. Quando si mangiano i freschi, bisogna beuere appresso loro acqua fresca, sì perche li fà piu presto descendere nel fondo dello stomaco, come ancora perche tèmpera il lor calore, ouero mangiarui sopra granati, o altri cibi conditi con succo d'aranci, o d'acetosa.

MELE.

Plurima sunt, minimique madentia Mala caloris
Dulcia, sed stomacho commodiora meo.
Corda iuuant flammis agitata, ac noxia ventri
Turgebunt, neruis & nocuisse volent.
His caueas, mala sunt, dirasq; mouentia febres
Forma placet nitidi corticis, esca nocet.

Mele. Pomi.

NOMI. Lat. *Mala.* Ital. *Mele, & Pomi.*

QVALITA. Le dolci sono calde nel primo grado, & humide temperatamente; ma le acetose

se & brusche son fredde & secche.

SCELTA. Le mele sono quasi d'infinite sorti, ma le megliori sono le dolci, grosse, colorite, & sopra tutto che sian ben mature; le appie tengono il primo loco, il secondo le rose, & il terzo le detie, & quelle da Camerino.

Appie.

GIOVAMENTI. Confortano notabilmente il cuore, maturano, allargando il petto, il catarro, fanno sputare, & sono utili cotte alli conua lescenti, che hanno lo stomaco debile; percioche lo cōfortano, & eccitano l'appetito, ma cotte sotto la cenere, & mangiatone uno solo con anisi confetti. Si fà delle melle il siroppo de pomis, ch'è molto cordiale, & vale nelle passioni malenconiche.

Siroppo de pomis.

NOCVMENTI. Nuocono a quelli, ch'anno lo stomaco debile, & a coloro che patiscono dolori di nerui, massime mangiate crude in molta quantità. Non si hanno a mangiare se prima nō sono sopra l'arbore ben mature, perche sono di pessimo nutrimento; le mele agre, & acetose generano ventosità, & flemma assai, fanno perdere la memoria.

Memoria.

RIMEDI. Diuentano megliori le mele cotte sotto la brascia, & mangiate con molto zuccaro sopra, & con anisi confetti, ouero māgiandoui appresso zuccaro rosato, o canella: maneo no ciue sono le appie. Si conseruano le mele nella paglia di grano, ma che non si tocchino.

Mele appie:

Mele come si conseruano.

NESPOLE.

Mespila constringunt, stomacho gratissima & ori,
Profluuium cohibent ventris, de gutture fluxus
Faucibus & sistunt, vtero turgentibus, iste
Vtilis est fructus, stimulat pellacia quando
Femineum sexum.

Nespole. NOMI. Lat. *Mespilum.* Ital. *Nespolo.*

QVALITA. Sono frigide nel secondo grado, & secche nel primo.

SCELTA. Tanto le nespole dette Azarole, quanto le nespole nostrane, le buone sono le grosse, che habbiano assai polpa, & gli ossi piccoli, che siano ben mature, o nella paglia, o attaccate all'aria.

GIOVAMENTI. Sono grate alla bocca, & confortano lo stomaco, & il ventre, mitigano l'ardor dello stomaco, stagnano il flusso, fermano il vomito, ma prouocano l'urina, anzi i suoi noccioli poluerizati, & beuuti con vin bianco, oue siano state cotte le radice del petrosello, dell'anonide, o del meo, mirabilmente cauano fuori le pietre delle reni. Ritruouansi le nespole senza noccioli, ch'insitate sui cotogni vengono di notabil grandezza, & di grato sapore. Pietre.

NOCVMENTI. Tardi si digeriscono, & impediscono la digestione dell'altre cose, & mangiandone molte aggrauano lo stomaco, & generano poco, ma grosso nutrimento.

RIMEDI. Mangiandoci appresso cose pettorali,

torali, come peniti, regolitio, zuccaro violato, ò zuccaro candio, perdono gran parte de i nocumenti loro. Son buone l'inuerno per i giouéni, & per i colerici, & per quei, ch'anno gagliardo lo stomaco.

NOCE MOSCATA.

India odoratas & crasso rore rubentes
Cum tamen exurrant, dat tibi larga Nuces.
Hæc stomaco, iecori, vitiato spleni, & ocellis
Subueniunt bruma si modo læsa dolent:
His bene olent, & vix contacta labella famescunt,
Vessica his patula est; has fluida aluus amat.
Quã male nux dicta est, Matronæ nobile munus,
Glans muscata datur, cui mole vulua tumet.

NOMI. Lat. *Nux. Miristica*. Ital. *Noce Moscata*.

Noce moscata.

QVALITA. Son calide & secche nel fine del secondo grado, & sono stitiche.

SCELTA. La megliore è la fresca, rossa, graue, ben piena d'humore, & ben grassa, & non pertugiata.

GIOVAMENTI. Fà buon fiato, accresce la vista, tenuta in bocca conferisce alle uertigini, al la uista, & alle sincopi, conforta tutte le uiscere, & particolarmente la bocca dello stomaco, il fegato, la milza, & la madrice, fà orinare, ferma il vomito, eccita l'appetito, consuma la ventosità,

Madrice.

sità,& fà digerire; è molto vtile ne i condimenti a coloro c'hanno lo stomaco debile,& il fegato freddo,perche notabilmente riscalda. L'olio della noce moscata onto conferisce molto allo stomaco,& a i membri tremoli.

Olio di noce moscata.

NOCVMENTI. Infiamma,& per questo i gioueni, & colerici, & sanguini deuono astenersene,massime la state,ma i flemmatici,& i malenconici le possono vsare sicurissimamente nelle lor viuande,massime l'inuerno; nuoce ancora a quei che patiscono di morici, & che sono stitichi,perche ella stringe il corpo.

RIMEDI. Vsandola di raro,in poca quantità, & mescolandoui seco vn poco di gengeuo, che con l'humidità sua la contemperi, è manco nociua.

PEPE.

Ardet & in neruos glutinataq; flegmata fertur
Sic piper, vt nullum siccet aroma prius,
Exacuit stomachum mollito ventre superbit
Hoc caunas,feruet si tibi bile iecur.
Corporis huic minimi numero laus danda rependit,
Plura mouent aluum; meiere pauca iubent.

Pepe.

NOMI. Lat. *Piper.* Ital. *Pepe.*

QVALITA. E caldo & secco nel fin del terzo grado.

SCEL-

SCELTA. Che i grani non siano uani, marci, & leggieri, ma freschi, grauissimi, neri, nè troppo crespi, & tutti questi segni mostrano che sia maturo.

GIOVAMENTI. Il pepe bianco nasce in vna pianta, & il nero in un'altra, & è quella differentia tra loro, che è tra le vite che fà l'vua nera, & quella che fà l'vua bianca. Il pepe nero aiuta la concottione, eccita l'appetito caccia la ventosità, fortifica lo stomaco, & riscalda gagliardamente i nerui, prouoca l'orina, tira, risolue, & leua la caligine da gl'occhi, fà partorire, gioua alla tosse, & a tutti i difetti del petto: masticato cõ vua passa purga la flemma della testa, & conserua la sanità.

Pepe biãco.

Pepe nero.

NOCVMENTI. Nuoce alle persone che sono di calda complessione ne i tempi caldi, & paesi caldi, infiamma il fegato, & il sangue a chi troppo l'usa.

RIMEDI. Vsandosi in poca quantità ne i tempi freddi da i uecchi, & flegmatici, & catarrosi, & sopra i cibi frigidi, & humidi, & che non sia pesto troppo sottile, ma grossamente, perde gran parte della sua malitia: ma uolendosi che presto penetri per tutto il corpo, si pesti sottilissimamente.

PERE.

Brumalis sitibunda cibi, durantia ventrem
Sunt Pyra, ventosum non edat illa latus.
Cor tamen hæc colat, & funghi cui cura maligni,
Nec pipere & mulso, meleve cocta nocent.

Pere.

NOMI. Lat. *Pyra*. Ital. *Pere*.

QVALITA. Sono le pere di infinite sorti, come le mele; son fredde nel primo grado, & secche nel secondo.

SCELTA. Le prime sono le moscatelle dolci & ben mature; le seconde sono le giacciole: le terze le bergamotte; le quarte buon chistiane; le quinte le carauelle: l'vltime son quelle che si mátengono l'inuerno per cuocere.

GIOVAMENTI. Sono grate al gusto, eccitano l'appetito, corroborano gli stomachi debili, & fanno descendere piu presto gl'escremēti a basso; le bergamotte, & le carauelle ottengono il principato. Sono rimedio di fonghi, & del veleno delle lumache: se ne fà delle pere il vino, & se le saluatiche messe nel vino vanno al fondo, significa che il vino è puro, ma restando a galla, significa che vi è mescolanza d'acqua. Seccansi al sole, o nel forno, diuise prima & purgate da i lor granelli, che son buone l'inuerno macerate in vino, o in acqua calda, & resperse di zuccaro, che sono molto grate al gusto.

Vino si come si conosce se è puro.

NOCVMENTI. Mangiate auanti pasto fanno gran danno, nuocono molto a quei che patono

tono dolor colici, & ventosità, percioche generano sangue freddo, & ventosità; nuocono ancora a quei che patiscono renelle, & difficoltà di vrina, percioche generano grossi humori; le saluatiche, & le acerbe offendono i nerui; l'insipide generano mali humori, offendono gli epilettici, & quei c'hanno il tenasmo.

Renelle.

RIMEDI. Sono manco nociue mãgiandole dopò tutti gli altri cibi, crude; che siano ben mature, o cotte con molto zuccaro sopra, & beuendogli appresso un buon vino odorifero, oueramente cocendole in vino, aggiunto zuccaro, et cinamomo, o mosto cotto, che così si possono mangiare senza alcun nocumento, & son facili a digerire, & non offendono lo stomaco: bisogna bere sopra di loro buon vino, perche *sine vino sunt pyra virus*; sono buone nell'autunno, & nell'inuerno, a tutte l'etadi, eccetto alli molto vecchi, & flemmatici. Le moscarole, si mangino auanti gli altri cibi, ma in poca quantità, che altrimente si putrefanno, & apportano febri cõtinue.

Pere moscarole.

SORBE.

In sistendo aluum certa est vis maxima Sorbis;
Maspida at hæc vincunt, vtraque inepta cibis.

Sorbe.

NOMI. Lat. *Sorba*. Ital. *Sorbe*.
QVALITA. Sono le sorbe astrettiue, come le

nespo-

nespole, ma con effetto più debile; sono fredde nel primo, & secche nel terzo grado.

Sorbe me gliori.

SCELLA. Le megliori sono le grosse, odorifere, ben mature, senza corruttione, & che per qualche tempo siano state appese all'aria, o conseruate nella paglia.

GIOVAMENTI. Mangiandosi auanti pasto stagnano tutte le sorti de i flussi, & quando si mangiano dopo pasto fanno buon fiato, confortano lo stomaco, & sanano il vomito souerchio.

NOCVMENTI. A chi ne mangia molte tardano alquanto la digestione, aggrauano lo stomaco, restringono il corpo, & generano grossi humori.

RIMEDI. Bisogna vsarle più per medicamento che per cibo, & appresso di quelle si ha da mangiare il fauo, o (come a noi si dice) la fabrica del mele; sono buone l'autunno, & l'inuerno per i gioueni, purche ne mangino in poca quantità, che mangiandone troppo non generan sangue lodeuole.

VVA.

VVA.

Dulcis & apricis delecta in collibus Vua,
Terreus huic cortex, feruidus humor inest.
Excipe de nigris, quæ sit tibi gratior, albam
Neve inflet, soles sit remorata duos.
Bacche quid hoc maius potuisti munere? nutrit
Hæc bene vesicæ, sed male sana nocet.

Vua.

NOMI. Lat. *Vua*. Ital. *Vua*.

QVALITA. L'vua matura è calida, & humida nel primo grado; l'acerba è frigida, & secca.

SCELTA. La megliore è la bianca matura, dolce, & di scorza sottile, & che non ha granelli.

GIOVAMENTI. Nutrisce ottimamente, fà ingrassar presto, come si vede ne i guardiani delle vigne, rinfresca il fegato infiãmato, prouoca l'orina, accresce gli appetiti venerei, gioua ancora al petto, & al polmone, gioua allo stomaco, & al dolor de gli intestini, alle reni, & alla vessica; quella che non ha granelli è meglior dell'altre, & è ottima per il petto, & per la tosse.

Guardiani delle vigne.

NOCVMENTI. Fà ventosità, conturba il ventre, genera dolor colici, apporta sete, & fà gonfiare, & doler la milza; la dolce ingrassa il fegato che è sano, ma nuoce a quello che è duro; l'acerba nutrisce meno, & stringe il corpo, & accresce il catarro: l'vue conseruate in vinacci, o in vasi longo tempo nuocono alla vessica.

RIMEDI. Mangiandosi l'vua nel principio del mangiare è manco nociua, & cosi accompa-

gnandola cõ alcuna cosa salata, & granati, o ārã ci, o altri cibi acetosi; l'vua bianca è manco nociua della negra; & se per alcuni giorni starà cos ta, & appesa, perde la ventosità, & diuenta megliore.

Vua appesa.

Seguitano hora altri dodici frutti de gli alberi, che non si mangian tutti, ma solamente quel di dentro.

AMANDOLE.

Feruet & emollit si dulcis Amigdala, amara est
Asperior, mensas nesciat ista tuas.
Iliacum dulcis, tabemq; a pectore dolet.
Quam bene bis stat alit dulcis, amara necat.

Mandorle.

NOMI. Lat. *Amigdala*. Ital. *Amandole, & Mandorle.*

QVALITA. L'amandole dolci sono calide & humide nel primo grado; l'amare sono secche nel secondo, & sono più astersiue, & più aperitiue, & più valorosamente purgano i meati delle viscere, assottigliando li humori grossi, & viscosi.

SCELTA. Le megliori sono le dolci, & fresche, non guaste dal tempo, & nate in luoghi caldi, di quella spetie che si chiamano ambrosine.

GIOVAMNTI. L'amandole dolci nutriscono assai, ingrassano, aiutano la vista, moltiplicano

no lo sperma, facilitan lo sputo, purgano il petto, & fanno dormire, aumẽtano la sostantia del ceruello, purgano le vie dell'vrina, ingrassano i magri, aprono l'opilationi del fegato, della milza, & di tutte le vene, leniscono la gola, nettano il petto, & i polmoni; il lor oglio gioua a i dolori colici, & alle passioni del petto; le verdi chiamate amãdolini, si mãgiano nel principio della primauera, sono appetitose, & alle donne grauide leuano la nausea. Si mangiano ancora la state, cõ vn poco di zuccaro, quãdo il nociolo è tenerello, & all'hora sono molli, & delicate: le amare sono rimedio cõtra l'imbriachezza, auanti pasto se ne mangiano sei, o sette, ammazzano le volpi dategliele a mangiare, & in tutte le cose nella medicina sono megliori delle dolci, & sì come queste sono più soaui, così l'amare sono più salubri.

Ingrassar.

Amandolini.

NOCVMENTI. Mangiandosene quando sono molto secche, sono di tarda digestione, dimorano molto nello stomaco, & fanno dolere la testa, generando colera.

RIMEDI. Si mangiano la state, quando i nocciuoli son tenerelli come latte, ouero secche senza scorza, con molto zuccaro, che le fà scender presto; quelle che si mangian con la scorza son difficili a digerire, per questo si deuon mondare, son bone a tutti i tempi, etadi, & complessioni, ma preparate, senza scorza, con zuccaro, o mele.

Amãdole confette.

ARANCI.

Proxima sunt, Itali dixere Nerantia primis,
Vincunt pelle, parum frigidus humor inest.
Verticibus miro sunt hæc gratissima odore,
Dulce sapit melius, pectoribusq; fauet.
Sint folia arboribus seruata virentibus ipsis,
Cætera sunt mensæ commodiora tuæ.

Aranci.

NOMI. Lat. *Nerantia*. Ital. *Aranci, Melangole quì in Roma*.

Dolci.

Acetosi.

Di mezo sapore.

QVALITA. La scorza è calda, & secca nel principio del terzo grado, la polpa, cioè la parte vinosa, è frigida, & secca nel secondo grado; il seme è calido, & secco nel secondo grado. I dolci son caldi temperatamente, & son pettorali; altri sono acetosi, che son freddi nel primo grado: altri sono di mezo sapore, che son freddi, & secchi temperatamente.

SCELTA. I buoni son quelli, che sono assai graui, ben maturi, ben coloriti, con la scorza liscia, & di mezo sapore, perche i dolci sono alquanto calidi, & i bruschi frigidi, che offendon lo stomaco.

GIOVAMENTI. Le melangole dolci, mangiate auanti al cibo, son conuenienti allo stomaco in ogni tempo, & son pettorali, son buone per i malenconi, & per i catarrosi, & leuano l'opilationi, l'acetose smorzano la sete, & risuegliano l'appetito, il lor succo asperso sopra gli

arro-

arrosti, o pesci fritti dan lor gratia, & soauità, & con zuccaro si mangiano auanti al cibo, come le dolci; altre sono di mezo sapore, & queste sono grate al gusto, risuegliano l'appetito, son ottime nelle febri coleriche, & leniscono la gola, & leuano la sete, della lor scorza secca si fà poluere, la quale ammazza i vermini, & presa nel vino preserua dalla peste.

Poluere che ammazza i vermini.

NOCVMENTI. Gli aranzi bruschi stringono il corpo valorosamente, & lo fanno stitico, & raffreddano lo stomaco, & stringono il petto, & l'arterie; li dolci accrescono la collera nelle febri.

RIMEDI. Si ripara a i danni, che fan gli acetosi, aggiuntoui il zuccaro, ouero mangiandoli appresso la sua scorza condita con zuccaro, che è molto stomacale, & mangiando di quelli in poca quantità. Son buoni in ogni tempo i dolci per i vecchi, & gli acetosi nei tempi caldi per i giouenì, & per i colerici, & sanguigni, masime nel le febri pestifere.

CASTAGNE.

Castaneæ, Stringunt, inflant, ægreq; coquuntur,
Et caput offendunt, his venus alma iuget.
Quæ tibi grata licet posito mollescat echino,
Sicca est, & nimio Castanea igne calet.
In caput & uentres inflata asperrima sæuit,
Ni spolia apportet mellis arundinei.

Castagne

NOMI. Lat. *Castanea.* Ital. *Castagne.*

QVALITA. La castagna tanto domestica, quanto saluatica è calda nel primo grado, & secca nel secondo, è constrettiua, & diseccatiua.

Marroni.

SCELTA. Le meglior castagne sono le grosse, & però son megliori di tutte i marroni, & dopò che sono colti, se per lungo tempo si conseruano, si fanno più saporiti, & più sani.

Pã di Castagne.

Tartufi.

GIOVAMENTI. Prouocano il coito per esser uentose, danno grandissimo, & buon nutrimento, sanano i flussi, & pestate con mele, & sale, sanano il morso del can rabbioso, quando si cuocono su le brage ferman il uomito. Nei luoghi doue nasce poco grano, si seccano su le grattice al fumo, & poi si mondano, & se ne fa la farina, che sopplisce per far pane; cotte le castagne sotto la cenere leggiermente, & monde si cuocono in vn tegame con olio, & sale, et poi aggiũtoui pepe, & succo di aranzi seruono per tartufi.

NOCVMENTI. Mangiate abondantemente ne i cibi, fanno doler la testa, & stitticano il

corpo, son dure da digerire, & generano uentosità, massime se si mangiano crude.

RIMEDI. Sono manco nociue se si arrostiscono sopra le brage, & si seppeliscono per un pezzo nella cenere ben calda, & poi si mangiano con pepe, & sale, ouero con molto zuccaro, che così si cõuengono a i colerici, come col mele a i flemmatici; le lesse sono megliori, che le arrostite nella padella sopra la fiamma, perche da quel fumo acquistano una qualità soffocante, ma prima si cuocano su le brage, & poi si sepelliscano sotto la cenere calda per un pezzo. Sono buone ne i tempi freddi, a tutte l'etadi, & complessioni, purche siano ben stagionate, ben cotte, & in poca quantita, & sopra si beua buon vino.

GHIANDE.

Desiccat Quercus, Glandes genitalia sanant
Vlceca, & vrinam emittunt, prosuntq. veneno
Morsibus infectis: simul inflammataq. mulcent.

NOMI. Lat. *Glandes.* Ital. *Ghiande.* — Ghiande

QVALITA. Diseccano, astringono, & al quanto riscaldano.

SCELTA. S'eleggano per mangiare quelle che stanno nel gozzo delle palombe arrostite.

GIOVAMENTI. Della farina delle ghiande al tempo della carestia i poueretti ne fanno il — Pane di ghiande.

pane, come si fà quello delle castagne, & in Spagna si mãgiano cotte sotto la cenere, come le castagne. Trite, & beuute con uino, giouano a i morsi de i velenosi animali, & a coloro, c'hanno preso il veleno, ouero hanno beuute le cantarelle, onde orinano poi sangue; la lor poluere beuuta con decottion d'anonide, o di gramigna, gioua al mal della pietra, & beuuta con latte di vacca vale contra il tosico; e se ne caua l'olio, ch'è buono per ardere, & per far sapone.

Pietra. Olio di ghiande.

NOCVMENTI. Mangiate le ghiande ne i cibi fanno dolere la testa, & generano uentosità, & pessimi humori, il che fanno meno quelle, che si ritrouano nel gozzo delle palombe saluatiche arrostite. L'olio, che si caua delle ghiande non è buon per mangiare, ma si bèn per i panni di lana, & per il sapone, come s'è detto.

RIMEDI. Bisogna mangiarne in pochissima quantità, & cotte nel gozzo delle palombe, o arrostite sotto la cenere.

LIMONCELLI.

Assirij pariunt etiam Limonia campi,
Crediderim succo hæc vincere prima malo:
Cætera subducunt, nec prima vigoribus æquant.
Sic nullo varijs ordine dantur opes.

Limoni.

NOMI. Lat. *Mala limonia.* Ital. *Limoni.*
QVALITA. Hanno le medesime qualità, che i ce-

i cedri; che sono tanto i grandi, quãto i piccioli freddi & secchi nel secõdo grado; ma i maggiori sono più prestanti di succo, di scorza, & di carne.

SCELTA. Quelli sono i megliori, che hanno l'odor di cedro, che sian ben maturi, ben coloriti, & per alquanti giorni staccati da gli alberi.

GIOVAMENTI. Hanno le medesime facoltà, che i cedri, ma più debilmẽte. Il succo loro risueglia l'appetito, ferma il vomito, incide gli humori grossi, & resiste alle febri maligne; ammazza i vermini; & il succo de gli acerbi preso alla quantità d'vn'oncia e meza cõ maluagia, caccia le pietre delle reni, & i piccioli, fan questo effetto più ualorosamente. Si tagliã questi minuti, & si põ sopra sale, acqua rosa, & zucchero, & mangiansi in compagnia delle carni, & de' pesci, che fan venir'appetito, & fan saper buono il bere, & dalle reni, & dalla vesica cacciano le renelle gagliardamente, & nõ si truoua salsa di questa megliore. Si mãgiano ancora in luogo d'insalata tagliati minuti, con acqua, mele, & aceto, & fan buono agpetito, & giouano alle renelle.

Renelle.

Insalata.

NOCVMENTI. Raffreddano gagliardamente lo stomaco, fan uenir'i dolor colici, & fanno smagrire, generano humori malẽconici, nõ nutriscono, perche con l'acetosità loro mordicano lo stomaco, stringono ualorosamente il uentre.

Smagrire.

RIMEDI. Si vsino di rado, & in poca quantità, senza la scorza, & che siano stati infusi nell'acqua, & ponendoui di sopra zuccaro, & canella; non si conuengono a stomachi frigidi. Son buo

ni ne i tempi molto caldi per i gioueni, & per i colerici, & son nemichi a vecchi, & a flemmatici.

GRANATE.

Dulcia sunt madidi roris, sicci acria poma
Punica, pulmoni hæc sunt mala, at illa bona.
Cuncta iuuant stomachum, ferruentes acria flãmas
Extingunt, cunctis mensa secunda datur
Sæpe remorbescit dulci si uescitur æger,
Vtraq; cum distent, meiere cur faciunt?

Granate.

NOMI. Lat. *Malum Punicum.* Ital. *Granate, da molti grani che in se contengono. & Melegrano, & Pomogranato, ritrouansi dolci, forti, & vinosi, che son quei di mezo sapore.*

QVALITA. Le dolci son calide, & humide temperatamente, son grate allo stomaco; le forti, & acetose son fredde nel secondo grado, & di molta stiticità: quelle di mezo sapore di mediocre natura.

SCELTA. Le megliori son quelle, che son grosse, bẽ mature, & che siano facili a scorticare, & le acetose che habbiano assai succo.

Dolci.

Acetose.

GIOVAMENTI. Le dolci giouano allo stomaco, al petto, & alla tosse, & accrescono gl'appetiti venerei, le acetose giouano al fegato, & alle febri ardenti, & acute, ricreano la siccità della bocca, estinguono la sete, & mitigan l'ardor del

lo

lo ſtomaco,& alle coſe medeſime vale il lor uino,& il lor ſiroppo,ſmorzano la colera gagliardamente,& prohibiſcono che le ſoperfluità corrano alle viſcere, & non laſciano ſalire i uapori alla teſta,& tutte prouocano l'vrina. Le ſcorze ſi ſerbano che ſon buone per dar odore a i panni,& alle veſti, et ſaluarle dalle tarme.

NOCVMENTI. Le dolci generano ventoſità,& calidità, & però ſi prohibiſcono nelle febri;& le acetoſe ſon nemiche al petto, & offendono i denti, et le gengiue.

RIMEDI. L'una ſorte leua il nocumento dell'altra,& però ſi mangiano i granelli dell'vna & dell'altra meſcolati inſieme, & coſi da duo contrarij ſi fà un ottimo temperamento; ouera mente nelle acetoſe s'aggiunga un poco di zuccaro, ma tutti i granelli dopo ben ſucchiati,ſi deuono ſputar fuori;le dolci ſon buone l'inuerno per tutti;et l'acetoſe, la ſtate per i corpi colerici, et per i giouani, ma ſono nemiche a i uecchi, perche ſtringono il petto loro. Il lor ſucco non ſi ha da vſar ſolo, ma per condimento de i cibi: le mezane ſi mangino dopò gli altri cibi con zuccaro,o ſale,che coſi reprimono i uapori, ch'aſcẽdono alla teſta.

Miſtura.

NOC-

NOCCHIE.

Primus Abellinam campano a nomine cultor
Dixerat, aridula est, sed minus illa tepet.
Inuisa est capiti, & stomacho, tardissima lapsu
Intumet, & lapides conterit atque ciet.

Auellane. NOMI. Lat. *Corilus, Nux Auellana, Nux Pontica, & Praenestina.* Ital. *Nocchie, & Auellane.*

QVALITA. Le fresche sono temperate nelle prime qualità, ma le secche sono calde, & secche quasi nel principio del secondo grado.

Rosse. SCELTA. Le domestiche sono megliori delle saluatiche, le rosse, le grosse, & poco coperte, piene di molto humore, & che i vermi non le habbiano corrotte, nè toccate in modo alcuno. Le lunghe sono più soaui al gusto, che le ritonde.

Renelle. GIOVAMENTI. Danno più nutrimento delle noci, accrescono il ceruello, & mangiate continuamente fino a tre, o quattro nel principio del pranzo, liberan dal dolor delle reni, & dalla renella affatto; mangiate con ruta, & fichi secchi a digiuno preseruano dalla peste. Le tonde si cuoprono come i coriandroli, & son gratissime allo stomaco.

NOCVMENTI. Tardi si digeriscono, nondimeno son grate al fegato, fanno qualche uẽtosità, generano molta colera, & fanno dolori del capo, quando se ne mangia in troppa quantità.

RIMEDI. Si mangino che siano ben fresche,

che

che siano state infuse nell'acqua, et asperse di zuc caro, sono da vsarsi in poca quantità, & le secche solo l'inuerno; i giouení le mangino, & quei, che s'affaticano assai, & che sono gagliardi di stoma co; l'inzuccherate son manco nociue.

NOCI.

Mille nuces poterat dixisse, sed vnica iuglans
Nux dicta est, linguę iam nocitura tuæ.
Siccior arescit, stom ichũ et caput improba vexat,
Mirum, si nocuæ sit bene iuncta vię.

NOMI. Lat. *Nux iuglans, & Nux regia*. Ital. *Noce*. Noce.

QVALITA. Le verdi, & fresche son calde nel primo grado, & secche parimẽte; le secche sono calde nel terzo grado, & secche nel secondo, ma con l'inuecchiarsi diuentano piu secche, & quan to piu son vecchie, tanto piu fanno olio.

SCELTA. Le megliori noci sono le grandi, lunghe, mature, & che facilmente si mondano, & sopra tutto che siano fresche, & non vecchie, nè corrotte dentro.

GIOVAMENTI. Sciogliono i denti, che so no stupefatti, & mangiate con fichi, ruta, & mã dorle preseruano da i veleni mortiferi, & va gliono contra la peste: & due noci secche, & al tri tanti fichi, & venti foglie di ruta, con vn granel di sale, peste, & mangiate a digiuno, Denti. Peste.

preser-

preseruano da i ueleni,& dalla peste. Mangiate le noci a digiuno giouano a i morsi de i cani rabbiosi, masticandone poi alquante, & mettendone sopra il morso; la scorza verde delle noci supplisce in luogo di pepe nelle viuande. E molto salutifero l'uso delle noci dopò che s'è mangiato il pesce, perche leua, & incide la loro viscosità, & se ne fà agliata per mangiarla col pesce, onde si dice,

Pepe.

Agliata.

Post pisces nuces, post carnes caseus adsit.

Ammazzano le noci i vermini del corpo, & condite con zuccaro, o mele, & con garofani son molto vtili allo stomaco, & alle viscere frigide.

NOCVMENTI. E detta la noce, perche nuoce alla gola, alla lingua, & al palato, che mangiate in troppa quantità, massime le secche, eccitano la tosse, & fanno doler la testa, fan crudità, vertigine, & sete. L'ombra della pianta è nociua, che manda fuori un halito cattiuo, che aggraua la testa, & offende quelli che vi dormono sotto, che quel graue odore subito penetra nel ceruello, & per questo si suol piantare appresso le strade, & per questa ragione ella con questi versi si querela,

Noce nuoce.

Ombra della noce.

Nux, ego iuncta viæ cũ sim sine crimine vitæ,
A populo saxis prætereunte petor.

RIMEDI. Mangiandole fresche infuse in buon vin rosso, & in poca quantità son manco nociue; & il nocumento delle vecchie si leua, col farle stare per una notte nell'acqua calda, & poi

Noci concie.

poi mondarle, & l'aglio leua ancora il nocumento loro; quelle che si condiscono col zuccaro, & con il mele, diuentano ottime per vsare i tempi molto freddi, & per scaldar lo stomaco; le secche son buone l'inuerno per i vecchi, per i flemmatici, & per i malenconici, pur che non patischino strettezza di petto. messa vna noce nella pignatta fà cuocere prestamente le carni, & cosi messa dentro a un pollo. Quando le noci fanno assai frutti, significano abondanza di biade.

Carni come presto si cuocano.

Abondanza.

NOCE D'INDIA.

Indica nux calida est, atque humida, digerit ipsa
Flatus, lumborum mulcet, genuumq; dolores,
Aluum tum sistit, ventrisq; animalia pellit,
Vesicæq; malis confert, tussiq; medetur,
Subuenit asthmaticis, tremulis, & reddit edẽtes
Pingues, duritias mollit, confertq; podagris.

NOMI. Lat. *Nux Indica.* Ital. *Noce d'India.*

Noce d'India.

QVALITA. Sono queste noci calide nel secondo grado, & humide nel primo.

SCELTA. Le fresche sono megliori delle secche, & quelle di Portugallo ottengono il principato.

GIOVAMENTI. Mangiate queste noci aumentano lo sperma, generan buon nutrimento, giouan alla tosse, alla strettura del petto, & alla

raucedine, inghiottendo il suo liquore con siroppo violato; la polpa ingrassa i magri, lodasi a dolor colici, a paralitic, al mal caduco, al tremore, & ad altre infirmità de i nerui, beuēdosi in queste noci, o acqua o vino, preserua da i dolor colici, & da molte altre infirmità, & giona a i paralitici, il liquore che è dentro mitiga il dolore delle morici, & delle podagre, & delle gomme franciose; la polpa di dentro cotta in vna gallina, con pignoli, & pistacchi, & canella, mangiandosi poi il tutto fa ingrassare i magri.

Ingrassare.

Nerui.

Magri.

NOCVMENTI. Mãgiata questa noce aggraua lo stomaco, quantunque non generi cattiuo nutrimento.

RIMEDI. Bisogna vsarne in poca quantità, & piu per medicamento, che per cibo, & cotte con buone carni.

ORBACCHE.

Gingiuas, & labra iuuat vitia inde repellens
Fagus confirmat, torpentia membra, tumores
Exiccat, crines denigrat, & illita confert
Profluuio crinum, tū impinguāt deniq; fructus.

NOMI. Lat. *Fagus*. Ital. *Faggio, & il suo frutto Fagiolo, & Fagiola, & Orbacche.*

Orbacche.

QVALITA. I frutti del faggio hanno in se qualche calidità, & son astrettiui: l'auimella che

vi stà dentro è di dolce,& di grato sapore,massime a i ghiri. Ghiri.

SCELTA. La fagiola fresca è piu grata della stanthia.

GIOVAMENTI. I noccioli del faggio mitigan i dolori delle reni, & cacciano fuori le pietre,& le renelle; de i frutti si ingrassano i porci, & altri animali,come tordi,& colombi, & i topi,& i ghiri, imperoche valentemente si ingrassan con essi, onde al suo tempo infiniti se ne prẽdon la notte nelle selue; & i sorzi uengono a schiere da paesi lontani, insegnati dalla natura, a pascersene nelle selue. leggesi,che molti habitatori si sono difesi dalla fame,sostenendo l'assedio con la fagiola. Topi.

NOCVMENTI. Sono questi frutti al gusto molto constrettiui, & però fanno stitico il corpo.

RIMEDI. Non bisogna mangiar questi frutti,se non in tempo di gran necessità,& in pochissima quantità,ma si deuono lassare a i porci,& ad altri animali,che se ne ingrassino.

PIGNOLI.

Ebullit, nimiumq; sitit pulmonibus imis
Debita, vix coquitur pinea, sed bene alit.
Intestina fouet, neruis rigidoq; lapillo
Subuenit, & veneri grata fugit cibelem.

Pignoli. NOMI. Lat. *Pinei nuclei.* Ital. *Pignoli.*

QVALITA. Sono i pignoli caldi nel principio del secondo grado, & humidi nel primo.

SCELTA. I migliori son quei pignoli, che son cauati dalle pigne domestiche; & massime da quelle che son femine, perche son più saporite, ma sopra tutto, che non sian racidi, ma freschi.

GIOVAMENTI. Mangiati freschi ne i cibi, nutriscono assai bene, & danno buon nutrimento, correggono le humidità, che si putrefanno nelle budella, purgano il petto cotti con mele, o zuccaro, prouocā l'orina, ristorano le forze ne i debili, nettan le superfluità delle reni, & della vessica, giouano all'ardore, & destillation dell' vrina, conferiscono ne i dolori de i nerui, & delle sciatiche, sono vtili a i paralitici, & alli stupidi, & a coloro che tremano, mondificano il polmone, & le sue vlcere, sono molto vtili ne i difetti del petto, & giouano a i tisici grandemente. Reni. Vessica. Tisici.

NOCVMENTI. Sono tardi alquāto da digerir si, & danno un nutrimento grossetto, & mordicano lo stomaco, & il ventre, quando se ne māgia assai, & che son rancidi, & eccitano la libidine, & riempieno la testa di vapori. Stomaco.

RI-

RIMEDI. Si infondano prima nell'acqua tepida almen per un'hora, poi si mangino da i flemmatici col mele, & da i colerici con zuccaro; son buoni ne i tempi freddi per i vecchi, ma col mele, come si è detto, & per i gioueni & colerici col zuccaro.

Cō mele. Con zuccaro.

PISTACCHI.

Igne Nuces superat, renes iuuat, & iecur humens
Pistachium: Hæc stomachi cęna senilis amat.

NOMI. Lat. *Pistacia*. Ital. *Pistacchi, et Fistici*.

Pistacchi.

QVALITA. Son caldi, & secchi nel secondo grado.

SCELTA. I buoni sono i grandi, di odore simile al terebinto delquale sono vna spetie, & che il frutto sia colto da arbori vecchi, & sia fresco, & verdeggiante, che è miglior dell'amādole.

GIOVAMENTI. Sono marauigliosi in risuegliare gli appetiti venerei, leuano l'opilatione del fegato, & lo corroborano, purgano il petto, & le reni, sono vtili allo stomaco, che lo confortano, & prohibiscono la nausea, assottigliano gli humori grossi, sono ristauratiui, & per questo si mettono nelle cōpositioni, che si fanno per chi vuole ingrassarsi; beuuti triti nel vino, conferiscono a i morsi de i serpenti.

Ingrassare.

NOCVMENTI. Nuocono a i fanciulli, & a quei che son di calda complessione, perche assottigliano

tigliano loro il sangue, & infiammandolo fanno venir la vertigine, & mangiati in troppa quantità grauan lo stomaco.

Vertigine.

RIMEDI. Si corregge il nocumento loro mãgiandoli nel fin, o nel principio del pasto, mangiandoui appresso grisomele secche, o zuccaro rosato; sono buoni ne i tempi freddi, per i vecchi, & per i flemmatici; & cattiui per i gioueni, & per i colerici. Dicesi che nascono i pistachi, insitando l'amendole ne i lentisci.

Pistacchi, come nascono.

Seguono i frutti delli dodeci Alberi, che si mangiano di fuori solamente.

AMARENE.

Et frigus Cerasa inducunt austera cibiq;
Vota cient, siccant, constringunt robore firmãt.
Non in ventriculo ceu dulcia corrompuntur.
Inde febri, atq; siti, hæc faciles cõcedimus vstis.

NOMI. Lat. *Cerasa austera*: Ital. *Amarene*, Marasche & *Marasche*.

QVALITA. Queste amerene, che sono cerase austere stringono il ventre, incidono la flemma, & son cõstrettiue, rinfrescano, diseccano, & corroborano.

SCELTA. Le migliori sono le grosse, & ben mature.

GIO-

GIOVAMENTI. Sono grate allo stomaco, perche smorzano l'ardor della colera, & tagliano la uiscosità della flemma, & fan uenire appetito; si conseruano condite con zuccaro.

Cõserua d'amarene.

NOCVMENTI. Esasperano lo stomaco con l'acredine loro.

RIMEDI. Si mangino crude con zuccaro, ouero cotte, & condite con zuccaro, si riserbano ne i uasi di uetro, che cosi riescono migliori, che crude, & sono molto conuenienti nelle febri pestilentialli; le crude son buone ne i tempi caldi, & per quei che son colerici, ma non si conuengono a uecchi, nè a flemmatici.

BIRICOCOLI.

Poma eadem dices quæ persica, si tamen amplum
His corpus, nobis aurea forma datur.
Arboreos inter Fetus suauissima gustu
Armenia, & coleram frigore mala premunt.

NOMI. Lat. *Mala Armeniaca, Præcocia.* Ital. *Armeniache, Moniache, & Grisomole, & Biricocoli.*

Biricocoli. Ammoniaci.

QVALITA. Sono questi frutti frigidi, & humidi nel secondo grado.

SCELTA. Le armeniache le quali son cosi chiamate, perche fur portate d'Armenia, sono le migliori, le grosse, bẽ colorite, molto mature, con nocciolo dolce, chiamate alberges, & che

dell'ossa facilmente si distacchino, & siano dolcissime al gusto.

GIOVAMENTI Sono grate allo stomaco, leuano la sete, risuegliano l'appetito, fanno orinare; il lor nocciolo amazza i uermini, & l'infusione fatta con le secche gioua alle febri acute; si seccano al sole spartendoli per mezo, & aspergendoli sopra zuccaro poluerizato.

Stomaco. NOCVMENTI. Sono grati allo stomaco, ma lo indeboliscono, sono piu corrottibili che le pesche, muouono il flusso del ventre, gonfiano, & riempieno il sangue di molta acquosità, & humidità, & lo dispongono a corruttione, sono di pessima sostanza, si conuertono in colera, si putrefanno uelocemente, riempieno il sangue di molta humidità, lo dispongono a corruttione, & generano febri pestilentiali, & fanno flemma grossa, & uiscosa nel fegato, & nella milza.

Nota. RIMEDI. Si deuono pigliare nel principio del mangiare, beuendoci sopra un poco di buon vino, o mangiandosi appresso anisi, o cibi conditi con sale, o con spetie, o cascio vecchio, & beuendoci appresso (come si è detto) buon vin uecchio odorifero.

CA-

CAROBOLE.

Effulcit stomachum post cęnam; sumpta sed ante
Profluuiũ Siliqua ad ventris facit; ipsa recesq;
Aluum dissoluit, stomacho nocet, ast ea sistens
Sicca, atq; vtilior stomacho est, lotiũq; ministrat.

NOMI. Lat. *Siliqua*. Ital. *Silique, Carobe, Carobole, & Guainelle*.

Carobole.

QVALITA. Questi frutti sono disseccatiui, & ristretiui.

SCELTA Le migliori sono le fresche, & secche su le grate, che le fresche sono abomineuoli, & ingrate al gusto, ma secche diuentano dolci, & aggradeuoli, imperoche vi si congela dentro vn liquore simile al mele, col quale gli Indiani condiscono il gengeuo, li mirabolani, & le noci moscate.

GIOVAMENTI. Hãno le silique un certo che simile alle cirege, percioche mangiandosi fresche soluono il corpo, ma secche lo restringono, & sono piu utili allo stomaco, prouocano l'vrina, & la lor decottione beuuta mirabilmente gioua alla tosse, per la dolce & melliflua sostanza loro; mangiate dopo cena fortifican lo stomaco, & aiutan la digestione.

Tosse.

NOCVMENTI. Sono di cattiuo nutrimento, sono difficili á digerire, & soluono il uentre.

REMEDI. Bisogna mangiarle secche, & non verdi, & dopò al cibo.

CIREGIE.

Sicca aluum siſtunt, eademq; recentia ſoluunt:
Sunt Ceraſa auſteris dulcia ſana minus,
His aluus fluida arcetur, famis improbus ardor
Creſcit, adempta ſiti, quam gula docta Coquo.

Ciregie. NOMI. Lat. *Ceraſia.* Ital. *Ciregie.*

QVALITA. Le dolci ſono frigide, & humide, ma l'auſtere ſono più frigide.

Ciraſe corgne. SCELTA. Le migliori ceraſe ſono quelle, che ſono di dura ſoſtanza, ben mature, come ſono le corgne, & le corbine, che l'acquaiole ſono da fuggire, che ſono inſipide, & facilmente ſi putrefanno; delle auſtere le migliori ſon le palombine.

Dolci. GIOVAMENTI. Le dolci muouono il corpo, & preſto ſe ne ſcendono dallo ſtomaco a baſſo; mangiate la mattina cauano la ſete, rinfreſcano, & prouocano l'appetito; le ſecche ſtringono, maſsime le viſciole, giouano, & ſono grate allo ſtomaco, perche ſmorzano l'ardore della colera, & tagliano la viſcoſità della flemma, & fanno venire appetito, maſsime cotte con buona quantità di zuccaro ſopra.

Viſciole.

NOCVMENTI. Sono le dolci nimiche allo ſtomaco, maſsime l'acquaiole, generano nel ventre lumbrici, & humori putridi, ſubito ſi putrefanno, & gonfian lo ſtomcco, per il vento che generano, quando ſe ne mangiano aſſai.

Lumbrici.

RI-

RIMEDI. Bisogna mangiarne poche,& appresso,senza intermissiondi tempo, pigliar cibi che siano di ottima sostanza , salati, & acetosi; non si mangino per cibo, ma per medicamento da smorzar la sete, & l'ardore di chi s'affatica ne' tempi caldi,che in questi tempi son buone per i gioueni,per quei che son colerici, ma son triste per i uecchi,& per i flemmatici.

CORGNOLE.

Corna nocent stomacho, bruma male grata rigenti
Si tuus illa voret venter,auarus erit.

NOMI. Lat.*Cornus*. Ital.*Corgniolo*, *& i frutti Corgnioli*, *& Corgniali*. Corgnali.

QVALITA. Hanno facoltà questi frutti de diseccare valentissimamente, & d'astringere.

SCELTA. Le migliori sono le grosse,& ben mature.

GIOVAMENTI. Sono efficace rimedio a tutti i flussi del uentre, imperoche costringono al paro delle nespole,o de i pruni saluatichi; si conciani verdi come l'oliue; & delle mature si fà cõserua con zuccaro,& mele, che vale alla dissenteria,& a corroborare lo stomaco; & condite si possono dare a i febricitanti. Flussi.

NOCVMENTI. Sono di poco nutrimento,& cattiuo,& son difficili a digerire.

RI-

RIMEDI. Si mangino in poca quantità nella seconda mensa, ben mature, & con zuccaro.

DATTILI.

Ardua dat dulci, pomum tibi palma tepore,
Cui dedit apta nimis nomina, forma teres,
Hæc cauet tumidum torpedine replet:
Sic cædet vinci nescia palma tibi.

Dattili. NOMI. Lat. *Dalictus, fructus palmæ.* Ital. *Dattilo.*

QVALITA. Il dattilo contiene in se non poca caldità; quando è fatto dolce, onde sono questi frutti calidi nel secondo grado, & humidi nel primo.

SCELTA. Si eleggan quelli, che sian dolci, maturi, & che di dentro siano sinceri.

GIOVAMENTI. Ingrassano, piacciono al fegato, son buoni per la tosse, & lubricano il corpo.

Morici. NOCVMENTI. Generano un sangue, che subito si muta in colera, nuocono a i denti, & alla bocca, & fanno venir fuori le morici, mordono lo stomaco, riempiono il corpo di crudi, & viscosi humori, i quali sono tanto vischiosi, che fanno opilatione, non solo nel fegato, ma ancora nella milza, in tutte le viscere, & in tutte

le

le uene, onde poi si generano lunghe, & cattiue febri.

RIMEDI. Sono manco nociui mangiandosi cotti, & conditi con zuccaro, come sono gli altri frutti, ouero mangiando appresso a i crudi qualche cibo acetoso, ouero conditi con aceto. Non son buoni in nessun tempo, per nessuna età, & nessuna complessione, saluo che quando sono conditi col zuccaro.

FOLCERACHE.

Vtilis est Lotus stomacho, sed fructus edendo est,
Aluum eadem sistit commendat et oris odorem.

NOMI. Lat. *Lotus.* Ital. *Frutti del Loto, & Folcerache, & Polserache.*

Folcerache.

QVALITA. Il frutto del loto è partecipe di qualità constrettiua.

SCELTA. Di questi frutti son le migliori le fresche, et non le secche.

GIOVAMENTI. Il frutto del loto è dolce, buono mangiare, et facile allo stomacho.

NOCVMENTI. E ristrettiuo del corpo.

RIMEDI. Bisogna mangiarne in poca quantità.

GIVGGIOLE.

Magna placēt, tuſſim ſedant, ſtomachūq; laceſsūt,
Humenti frigent Zizipha temperie.
Serica bacca rubens thoraci, & renibus affert
Præſidium, nutrit, concoquiturq; parum.

Giugiu-be.

NOMI. Lat. *Zizipha*. Ital. *Giugiube, & Giuggiole.*

QVALITA. Le giuggiole mature ſon temperate coſi nel calido, come nell'humido.

SCELTA. Si eleghino le matute, & ben roſſe.

GIOVAMENTI. Giouano al petto, alle reni, & alla veſsica, fermano i uomiti cauſati dell'acredine de gli humori, ſe ne fà ſiroppo, ilquale condenſa il ſangue colerico, & le materie ſottili, che diſcendono al petto, & ſi mettono nella decottion pettorale, per domare l'agrimonia del ſangue, & cauar fuori il ſuo humore ſieroſo; gioua alla toſſe, & all'aſprezze delle fauci. Ne i cibi ſon ſolamente dalli sfrenati fanciulli, & dalle dõne molto le giuggiole deſiderate.

NOCVMENTI. Sono di pochiſsimo nutrimento, molto malageuoli da digerire, & imperò molto contrarie allo ſtomaco.

Siroppo.

RIMEDI. Biſogna vſarle in poca quantità, & ſolamente per medicina, & non per cibo, che ſe ne fà nelle ſpetiarie lo ſiroppo giugiubino.

MI-

MIRABOLANI.

Tuta Mirabolanum eſt inter medicamina: confert
Ad iecur, ad renes, ſtomachũq; , viſcera, frenat
Scammonium, tũ quæ medicamina ferre laborẽ
Deijciendo ſolent, obſtructis non datur vnquã.

NOMI. Lat. *Mirabalanum*. Ital. *Mirabolano*.

Mirabolani.

QVALITA. Sono frigidi, & ſecchi, aſtringenti, acidi, & conſtrettiui.

SCELTA. I più lodati ſono quelli, che ſon ben maturi.

GIOVAMNTI. I conditi con zuccaro, maſſime i cheboli, ſono megliori de gli altri, che ſoluono manco; i mirabolani citrini, cheboli, indi, emblici, & belirici, ſeruono più per medicina, che per cibo, & per queſto quei, che vorran ſaper le virtù loro, cerchino nel noſtro Herbario.

NOCVMENTI. Solo queſto nocumento hanno i mirabolani in loro, cioè che augmentano le opilationi.

Opilatione.

RIMEDI. Non ſi diano a gli opilati, nè a coloro, che ſon diſpoſti a cadere in tal difetto, ouero ſi diano conditi, & ben preparati.

OLIVA.

Torpescens Olea exacuit, sed auara palatum
Vix alet, arentem mollior aluus amat.
Igne leui, nisi salsa, tepens, imitata smaragdos
Fæniculo, atque acido rore refecta sapit.
Stringit Oliua recens condita, refrigerat, ægre
Concoquitur, stomacho mitior apta minus.

Oliua.

NOMI. Lat. *Oliua*. Ital. *Oliua*.

QVALITA. Il frutto quando è ben maturo è mediocremente caldo, ma quando è immaturo, è veramente più frigido, & più costrettiuo, corrobora, & ferma il ventre; le condite in salamoia sono calde nel secondo grado, & hanno vn poco di virtù astringente, & corroborante.

Oliue di Spagna. Oliue di Ascoli.

SCELTA. Le migliori sono quelle di Spagna; vogliono esser ben condite, & nate in luoghi aprici, grosse, & con piccolo osso, come quelle della nobilissima città d'Ascoli.

GIOVAMENTI. Incidono la flemma nello stomaco, & le condite eccitano l'appetito, & la lor salamoia, lauandosi la bocca, stringe le gengiue, & ferma i denti sinossi; quelle che si conseruano, nell'aceto smorzano la colera, fermano il vomito, & sono molto migliori. Concianssi in diuersi modi, si come nel nostro Herbario habbiam detto a pieno.

NOCVMENTI. L'oliue condite danno poco nutrimento, & tardi si digeriscono; le sala-

te infiammano il sangue, & leuano il sonno.

RIMEDI. Bisogna mangiarne in poca quãtità, & le condite con aceto son migliori, & che habbiano buona concia; sono buone nei tempi freddi, a tutte l'etadi, & complessioni: si deuono mangiar l'oliue in fine dell'altre viuande, per corroborrar lo stomaco, & aiutar la digestione; ma a tempi nostri si mangiano nel principio, nel mezo, & nel fine delle mense, con le carni, con i pesci, & con l'oua, ma con grande errore, perche (come al suo luogo s'è detto) bisogna nei cibi seruar l'ordine.

Ordine nei cibi.

PESCHE.

Rore sumus pluuio mox putrescentia, ventre
Fida calescenti, si modo prima damur.
Mollia laxamus ventres, siccata tenemus,
Nos temnit persis sed tibi grata sumus.

NOMI. Lat. *Persica*. Ital. *Pesche*, & *Persiche*.

Pesche.

QVALITA. I frutti son frigidi, & humidi nel nel secondo grado; l'amandole loro poi son calde, & secche.

SCELTA. Le megliori persiche sono le odorifere, ben colorite, ben mature, & che da gl'ossi facilmente si distacchino, che siano anco di ottimo sapore. Si lodano assai le duracine, che non si staccano, che sono più saporite, & hanno

del

Persiche cotogne. Noci persiche. del cotognino, & però si chiamano persiche cotogne. Le noci persiche son le migliori di tutte:

GIOVAMENTI. Son buone allo stomaco, & lubricano il corpo, quelle che si stacano dall'osso, & che son ben mature, si deuono mangiare nel principio del pranzo, che generano appetito, ma appresso bisogna beuere vin buono, che sia vecchio, & odorifero, & per questo si infondano nel vino, ilquale non per questo diuiene venenoso, perche habbia tirato a se alcun veleno del persico, ma diuenta tristo, & sciapito, perche le persiche, che son porose, hanno tirato a se lo spirito, & l'anima del vino, & però egli resta suanito, & senza virtù.

NOCVMENTI. Rilassano lo stomaco, generano humori, che subito si inacetiscono, & si corrompono, per esser di natura molle, & acquosa, onde generano per lo più ancora ventosità; ma le duracine nõ fanno tanti danni, & per lor proprietà generano l'hidropisia, onde alcuni per questo, credendosi di corregerle, le mondano, & l'infondono nel vino, ma cõmettono maggiore errore; pche il lor succo nociuo piu tosto viẽ trasportato alle vene, e cosi diuẽtano piu nociue.

Duracine.

RIMEDI. Beuasi appresso vn vino buono, odorifero, & aromatico, essendosi mangiate a stomaco voto; ma le duracine si deuono mangiare dopò pasto, che cosi rinfrescano la bocca dello stomaco, & la sigillano, come fanno parimente le secche; son buone la state per i giouẽni, & per i colerici, ma nuocono a vecchi, & a i flemmatici,

matici, & a coloro, che hanno lo ſtomaco debile; ma cotte ſotto la cenere ſon cibo delicatiſsimo, & gratiſsimo a gli ammalati, che li aiutano nelle paſsioni del cuore; & col lor grato odore leuano la puzza del fiato, che vien dallo ſtomaco; rallegrano l'animo: le ſecche ſono più ſane, et fan migliore ſtomaco, et fermano i fluſſi. I nocciuoli dei perſichi mangiati leuano il nocumento dei frutti, giouano a i dolori del corpo, ammazzano i vermi, diſſoluono le ventoſità, mondificano lo ſtomaco, et aprono l'opilationi del fegato, et lo confortano, ſpezzan le pietre delle reni, et della veſsica, et le liberan da gli eſcrementi flemmatici, et in ſomma ſon molto conuenienti per conſeruar la ſanità, ſe ogni mattina ſe ne mangiano otto, o dieci; ma a chi haueſſe il fegato troppo calido, baſtan due, o tre.

Fiato fetido.
Peſche. ſecche.
Pietre.

P R V G N E.

Prugna, licet vario decorata calore niteſcant,
Frigens & pluri claſſa liquore fluunt;
Soluunt, corda fouent ardentia prima repoſcunt
Prandia, ſunt Sirij nobiliora ſoli.

NOMI. Lat. *Pruna*. Ital. *Prune*, & *Suſine Prugne*, & ſe ne trouano infinite ſpetie.

Prugne.

QVALITA. Sono i pruni frigidi et humidi,

 ritro-

Dolci. Austere.

ritrouansene di più spetie,& alcune son dolci,& alcune acerbe,& austere, son frigide nel principio del secondo grado,& humide nel fin del terzo.

SCELTA. Sono molto lodate le damaschine,o damascene,massime le ben matture,& dolci, lequali son cosi chiamate da Damasco città di Soria.

GIOVAMENTI. Purgano la colera,smorzano il calore,leuano la sete,rinfrescano, humettano il corpo,onde si cuoce il lor succo, & serbasi per eccitar l'appetito,& per estinguere a i febritanti la sete, & se ne fa elettuario con scamonea, & senza, per soluere il ventre, & con polpa di pruni damasceni,& manna si fa il nostro elettuario durantino,con infusion di sena, polipodio, anisi,& cinnamomo, che presone alla quantità di meza oncia nel principio del pranzo, lubrica piaceuolmente il corpo,& è gratissimo al gusto, come la cotognata.

Diapruno.

Elettuario durantino.

NOCVMENTI. Nuocono a quei ch'hanno lo stomaco debile,& frigido,a i decrepiti, & flématici,& a quei che patiscono dolor colici.

RIMEDI. Si rimedia a i nocumenti delle prune mangiandole bē mature, nelle prime mēse,con zuccaro,o mangiandoui sopra cibi salati, & beuendoci buon vino; sono ottime per i giouani,ne i tempi molto caldi,& per quei,che son colerici,& sanguigni.

Seguono i frutti dell'herbe.

CEDRVOLI.

Abstergit Cucumis, friget pariterq; satiuus,
Ordine bino humet, vesicæq; vlcera sanat.
Vrinamq; ciet, reuocant animoq; liquentes
Olfactu, morsusq; canum folia illita sanant
Cum vino, á mensis iuuat hos arcere ferentes
Lethales succos, stomacho nisi forte coquant?

NOMI. Lat. *Cucumis satiuus.* Ital. *Cedruolo.* Cedruolo.

QVALITA. Son freddi nel fin del secondo grado, & humidi nel terzo.

SCELTA. I migliori sono i lunghi, grossi, & ben maturi, con calore gialetto, & i piccioli sono migliori de i grandi.

GIOVAMENTI. Rinfrescano mirabilmente quei c'hanno ardor nello stomaco, leuano la sete, smorzano la collera, & prouocano l'vrina; mondate dalla scorza, & fatte lunghe, & larghe, & sottili, & infuse in acqua fresca, messe su la lingua de i febricitanti, leuano loro la sete, non lasciano rasciugare, & diuētar nera la lingua, nè il palato, anzi smorzano la sete, rinfrescan l'ardor delle febri, & mantengono la bocca humida, & fresca; bolliti con zuccaro leuano la sete piu valorosamente. Sete.

NOCVMENTI. Sono durissimi da digerire, generano flemma, & humori viscosi, & tal volta velenosi nel corpo, & nelle vene, dalliquali poi

in processo di tempo si causano febri lunghe,& di mala qualità, & nuocono a gli stomachi frigidi,che non li digeriscono mai.

RIMEDI. Son men nociui mangiandoli in insalata con cipolla basilico,dragoncello,mēta,ruchetta,& pepe,o altri cibi simili.Sono pessimi in tutti i tempi,a tutte l'etadi,& a tutte le cōplessioni.Son cibo per genti rustiche, che si faticano assai, & c'hanno lo stomaco molto caldo, ma non e cibo da persone delicate. Cotto è manco nociuo.

Insalata di cedruoli.

COCOMERO.

Aluo,& vessicæ Cucumer,stomachoq; salubris,
At venerem obtundit,non bene coetus obest,
Hic bilem subigitq; sitim,stomachoq; calenti,
Gratus erit,Medici si sapit arte coqui,
Ne diuturna tamen sit concomitata,caueto,
Febris,in assiduos si datur esca cibos.

Cocomero.

NOMI. Lat. *Anguria.* Ital. *Cocomero,& Anguria.*

QVALITA. E il cocomero frigido,& humido nel secondo grado.

SCELTA. I migliori son quelli,che sono grādi,& ben maturi.

GIOVAMENTI. E valorosissimo il cocomero per refrigerio de gl'assetati,la state, vale nelle

ardentiſsime febri, che ſminuiſce il calore, & gioua all'aridità della lingua, i ſemi ſon rimedio alle reni, & alla ueſsica, prouocando l'urina; ſono molto cõuenienti alli ſtomachi caldi, & ſecchi, riſtorano quei, che patiſcono ſuenimenti, per il ſouerchio calore; la polpa de i cocomeri, ſi tiene in bocca per l'aridità della lingua.

Lingua arida.

NOCVMENTI. Vſandoſi troppo è di cattiuo nutrimento il cocomero, & ſe preſto non paſſa dallo ſtomaco, corrompeſi, & cõuerteſi in humore ſimile a i mortiferi veleni, ſminuiſce il ſeme genitale, & eſtingue gli appetiti uenerei, genera nello ſtomaco flemma viſcoſa, la quale diffondendoſi cruda per le vene, cagiona longhiſsime febri, fanno i cocomeri a quei, ch'hanno la flemma nello ſtomaco nauſea, & cagionato dolor colici, & paſsioni ipocondriache.

RIMEDI. Non biſogna mangiarlo nel principio della menſa, perche a guiſa di rafano aſcende ad alto; in fine del mangiare e mãco nociuo, & è più facile a digerire; ſono i cocomeri inimici a' vecchi, & alle frigide, & humide compleſsioni, & il rimedio è di mangiare un poco di ſeme d'ameos; a i gioueni ſono più conuenienti, & parimente a ſanguigni; & cotti ſon manco nociui.

FRAGHE.

Arrident æstate cibis, corruptaq; febrem
Fraga creant, oculis visceribusq; fauent.

Fraghe.

NOMI. Lat. *Fraga*. Ital. *Fraghe*, & *Fragole*.

QVALITA. Sono frigide nel primo grado, & secche nel secondo.

SCELTA. Le migliori sono le rosse, ben mature, grosse, di grandissimo odore, & domestiche, & quelle dei nostri monti di serrasanta, & di monte nero, che le nostre pastorelle portano a noi chiuse nelle scorze de gli arbori.

Quossi. Vino di fraghe. Acqua di fraghe.

GIOVAMENTI. Sono al gusto gratissime, smorzano l'ardore, & l'acutezza del sangue, & estinguono il feruor della colera, rinfrescando il fegato. Leuano la sete, prouocano l'orina, & eccitano l'appetito. Il lor vino disecca i quossi del viso, & chiarifica la vista aplicato a gli occhi, leuandone le nuuolete, & alterge la pelle del viso guasta da'morbiglioni. Le fraghe nessun veleno prendano da i rospi, o da serpenti, da quali son spesso calcate, essendo poco da terra lõtane. Fermano le dissenterie, & i flussi delle donne, & giouano alla milza. La decottion delle frondi, & delle radici gioua beuuta all'infiammation del fegato, & mondifica le reni, & la vessica; & l'acqua stillata dalle fraghe ferma il flusso del sangue in tutte le parti.

NOCVMENTI. Son di poco nutrimento, & facilmente si corrompono nello stomaco; nuocono

cono le fraghe fortemente a i tremoli, & paraliti ci, & a quei che patiscono dolori di nerui. Et il lor vino imbriaca. Si putrefanno facilmente, onde chi ne mangia assai cade spesso in febri maligne.

Vino di fraghe.

RIMEDI. Bisogna, nettate prima dalle frõdi, & da ogni brutezza, lauarle con buon vin biãco, & poi mangiarle asperse di zucchero. Sono conuenienti ne' tempi caldi a' giouani, & a complessioni coleriche, & sanguigne, & a stomachi non deboli, & si deuono mangiare auanti a tutti gli altri cibi, & in poca quantità, come le cerase, & i mori, & gli altri cibi fugaci.

MELONI.

Abstergit, lapidem minuit Pepo, mitigat æstus;
Huic male concocto pessimus humor erit.

NOMI. Lat. *Pepo*. Ital. *Melone*, & *Pepone*.

Meloni. Peponi.

QVALITA. Sono i meloni, & i peponi frigidi nel secondo grado; & i meloni humidi in fin del secondo, & i peponi nel terzo grado.

SCELTA. Si eleggono quei, che son di odore, & di sapore esquisiti, al gusto sommamente grati, & che siano freschi, & maturi.

GIOVAMENTI. Rinfrescano valorosamente, nettano il corpo, prouocano l'orina, cauano la sete, & eccitano l'appetito; quei che ne mãgiano

assai s'asſicurano della pietra, & dalla renella, & per queſto Albino Imperatore ſe ne dilettaua in modo, che una ſera mangiò cento perſiche di Campagna, & dieci meloni di Oſtia, i quali a quel tempo erano i più lodati.

Albino Imperatore.
Meloni.

NOCVMENTI. Fanno uentoſità, & dolori nel ventre, & però ſe ne deuono aſtenere quei che patiſcono dolori colici, perche generando cattiuo nutrimento, facilmente ſi conuertono in quelli humori, che ritrouano nello ſtomaco, & difficilmente ſi digeriſcono, per la lor frigidità, & coſi eccitano vomito, & fluſsi colerici, & corrompendoſi generano febri maligne con petecchie.

RIMEDI. Non ſi deuono mangiare ſe non a ſtomaco uoto, perche eſſendo di facile conuerſione, ſubito ſi mutano in quell'humore, che ritrouano nel ſtomaco. E buon rimedio ancora il mangiar col melone il caſcio uecchio, & coſe ſalate, & beuendoci appreſſo ottimo vino, ma non molto potente, & mangiando poi altri cibi di ottima ſoſtanza; ſono buoni ne i tempi caldi, & ardenti, & conuengono in ogni età, ecceto che alli decrepiti, che nuocono a flemmatici, & a malenconici grandemente.

ZVCCA.

Succi aquei, cursus rapid ǭ; Cucurbita, bilem
Vincit, & Iliacum non bene cocta, ciet.
Quã bene grata tamen, cuicumq; admixta secũdat,
Huic externa magis quam sua forma placet.

NOMI. Lat. *Cucurbita.* Ital. *Zucca.* Zucca.

QVALITA. E frigida, & humida nel secondo grado.

SCELTA. Le migliori sono le lunghe, fresche, & tenere; le verdi deuono esser leggieri, & dolci.

GIOVAMENTI. Gioua a i colerici, smorzando la sete, rinfresca il fegato, & solue piaceuolmente il corpo. Le fritte sono molto più sane, che le lesse, imperoche nel friggere lasciano grã parte del loro aquoso humore, & cosi danno migliore, & più copioso nutrimento.

NOCVMENTI. E di cattiuo nutrimento, & si corrompe cambiandosi cõ quell'humore che troua nello stomaco, & perche è insipida, riceue quel sapore, & genera l'humor simile a quella cosa, con la qual si condisce. Nuoce a i freddi, & a i flemmatici, genera molta uentosità, & però indebolisce lo stomaco, & nuoce a gl'intestini, fa i dolori colici, & i premiti.

RIMEDI. E manco nociua, apparecchiata con cose agre, come agresta, & simili, & parimẽte con cose salse, & calide, come sono senape, pepe, et cipolla, et petrosello; è buona ne i tempi caldi per i gioueni, et colerici. Conditura.

AVERTIMENTI NELLE CARNI.

LE Carni piu d'ogn'altro cibo notriscono, perche essendo calide, & humide, facilmente si transmutano in sangue, & danno grandissimo nutrimento, circa lequali bisogna seruar queste regole.

I. Sempre si auuertisca, che gli animali, le carni, l'herbe, i frumenti, & i vini si eleggano de i luoghi alti, & odoriferi, che sian da ottimi venti ristorati, & da soaui raggi del sol recreati, doue non siano stabbi, nè stagni, & che in essi le cose si conseruin longo tempo incorrotte.

II. Che si fuggano tutte le carni de gl'animali, che stanno nelle paludi, & nelli stagni, & nelle lagune, come sono l'anitre, & l'oche.

III. Le carni de gli animali troppo gioueni, & troppo uecchi, sono cattiue, dure, secche, neruose, & di poco nutrimento, & difficili a digerire; quelle de gl'animali troppo vecchi, come quelle de' gioueni, sono troppo humide, & piene di superfluità, quantunque per il ventre più facilmente discendano.

IIII. La carne de gli animali maschi è piu calda, più secca, & più facile a digerire, che quella delle femine, la quale è più frigida, & più humida, & per q̃sto più indigestibile, & quindi auuiene, che

la

la carne delle femine è miglior per i febricitanti, che quella de' maschi, perche è manco calda, & più humida, & per questo s'hanno da dare la state a gli infermi le polanche, & non li pollastri.

V. Ogni carne feminina genera sangue cattiuo, più che quella de i maschi, eccetto le capre, che sono di più laudabil nutrimento, che non sono i becchi.

VI. La carne salata nuoce, generando sangue grosso, & malenconico, perche disecca grandemente, poco notrisce, & genera cattiuo succo.

VII. La carne grassa, presto si digerisce, genera nondimeno molta superfluità, & per questo è di poco nutrimento, leua l'appetito, impedisce la digestione, & fa lãguido lo stomaco, ma la magra è di maggior nutrimento, et genera poca superfluità; onde la mezzana tra queste due è la più prestante, perche genera sangue temperato.

VIII. Le carni de gli animali volatili sono più leggieri, più secche, & di più facil digestione, che quelle de gli animali quadrupedi, & per questo sono conuenientissimi a coloro, che attendono più a gli essercitij dell'animo, che del corpo, perche più facilmente de gli altri si digeriscono, perche generano sangue chiaro, mondo, spiritoso, & molto atto a gli essercitij della mente, & alla speculatione dell'intellecto.

IX. Le carni d'animali saluatichi sono migliori di quelle de' domestici, & il sangue generato da loro ha poche superfluità, per li molti loro essercitij, & fatiche, et perche viuono in aere piu secco, massime quelli, che soggiornano ne i monti, & per questo la

car-

carne loro si conserua più longo tempo incorrotta, perche hanno poco grasso, & per questo generano poche superfluità, meglio nutriscono, & generano sangue migliore; ma gl'animali domestici sono più humidi de i seluaggi, per l'otio, & per l'humidità dell'aere, nel quale stanno.

X. Ne i tempi & complessioni humide, le carni, che declinano alla siccità sono più conuenienti, ma ne i tempi, & complessioni secche, & età, & per i vecchi sono più a proposito le carni, che habbino dell humido.

XI. La carne del castrato è migliore, perche è di temperata complessione, perche è più calda delle feminine, & de i maschi più frigida.

XII. La carne di animal negro è più leggiera, & più soaue, che quella di animali bianco.

XIII. La carne, che circonda l'osso, è di più laudabile nutrimento, & la carne della parte destra è più leggiera, & più facile a digerire della sinistra, & quella della parte anteriore è meglio della posteriore, perche le carni anteriori sono più calde, & più facili a digerirsi, ma le posteriori son più frigide, & più grosse, & la carne, che è più propinqua al core, è più prestante, che quella, che n'è più lontana, perche corroborata dal calor del cuore si fa più atta a nutrire.

XIIII. Le carni, che declinano alla siccità, bisogna lessarle, et quelle, che declinano all'humidità arrostirle, per contemperare l'humidità loro, et per questo le carni di conigli, di lepori, di cerui, & caprij, bisogna lessarle, & l'elissatione tempera la loro

loro siccità; ma la carne di porco, di castrato, & di montone, si deue arrostire.

XV. La carne arrostita nello speto, è grossa, & di gran nutrimento, ma si digerisce più difficilmēte che quella, che si lessa, & per questo non bisogna riēpirsene, la leßa è di più facil digestione, dà più laudabil nutrimento, & per questo è più conueniente, che l'arrostita. Ma è da notare, che le carni molto grasse, bisogna arrostirle, & le magri per il più lessarle, perche il fuoco consuma la grassezza loro, si come la magrezza riceue humidità dall'acqua. Nel pranzo si conuengono più le carni lesse, & nella cena l'arrostite, che essendo più difficile a digerire, la notte meglio si digeriscono. Le carni fritte generano fastidio, nausea, grauità di testa, & difficilmente si digeriscono, se bene sono di gran nutrimento.

AGNEL-

AGNELLO.

Anniculus placeat, vel si sine testibus Agnus,
Pinguior est Hedo, quum calet olla vores.

Agnello.

NOMI. Lat. *Agnus*. Ital. *Agnello*.

QVALITA. E l'agnello calido nel primo grado, & humido nel secondo, ma il lattante è humido nel terzo, & ha molta viscosità, ma quando ha l'anno, non abbonda di tanta humidità, che subito leuato dal latte gli cresce il calore, mancandogli l'humidità.

SCELTA. Che sia di vn'anno, ma schio, & che sia nato di primauera, & habbia pasciute herbe odorate.

GIOVAMENTI. Genera buon nutrimento, e facile a digerirsi, massime quando si è pasciuto d'herbe odorifere, vale contra l'humor malenconico, & gioua a coloro, che stanno ne i paesi caldi, & ne i tempi caldi, & a quei che sono di colerica, & adusta complessione. Quel che non allata è miglior, facilmente si digerisce, genera buono, & piu copioso nutrimento.

NOCVMENTI. La carne dell'agnello giouane lattante, è humida, viscosa, escrementosa, mucilaginosa, & di grosso nutrimento, & per questo nuoce molto a i flemmatici, & massime a i vecchi, ne i tempi, & paesi freddi, genera molta viscosità nello stomaco, perche ha in se souerchia humidità, & tanto piu quanto è piu giouane; non è conueniente a gli infermi, massime a

chi

chi patisce mal caduco, o altre passioni del ceruello, & de'nerbi.

Mal caduco.

RIMEDI. Non si mangi se non di vn'anno, & che non habbia vsato il coito, & cuochisi arrosto, con saluia, rosmarino, aglio, & garofani, & con altre cose calde, che disecchino l'humidità, & mangiandola questa carne, si accompagni con carne salata, & menta; si mangi con salse che habbino dell'incisiuo, & del diseccatiuo, come è la salsa fatta di mostacciolli Napolitani infusi in aceto, pestandoli bene, & aggiungendoui succo di petrosello: ma arrostita è molto meglio, che bollita.

Salsa.

BECCO.

Cũ male olet, siccat, fit iam Caper improbus, absit,
Et cadat ante focos victima Bacche tuos.

NOMI. Lat. *Caper, & Hircus.* Ital. *Becco.*

Becco.

QVALITA. E questa carne calda, & secca, & de i gioueni è manco male, massime se siano castrati.

GIOVAMENTI. Gioua a quei, che sono smisuratamente grassi.

NOCVMENTI. E carne puzzolente, è difficile a digerire, & genera cattiuo nutrimento, patisce il mal caduco, onde a gl'huomini, che sono disposti a quel male è perniciosissima; genera humor malenconico, & ventoso.

Mal caducõ.

RI-

RIMEDI. Bisogna in tempo di necessità mãgiar questa carne, che sia grassa, & giouene; et sia lessa con herbe odorate, & cauoli, & si mangi cõ agliata; i becchi castrati sono manco nociui, & i montani son manco fetidi, & la lor carne è più secca, che quella del domestico.

Cottura.

BOVE, VITELLO, E TORO.

Assiduos habeant, uitulos tua prandia in vsus,
Cui malida, & sapido iuncta tepore caro est.
Terrea bilem affert, terram digesta per annos
Nunc eme, sit stomacho sit minus esca tuo.

NOMI. Lat. *Bos, Vitulus, & Taurus.* Ital. *Boue, Vitello, & Toro.*

Bue.

QVALITA. E la carne di vaccina fredda nel primo grado, & secca nel secondo, ma quando è vicina alla natiuità ha piu dell'humido, che le carni giouени de gli animali, che per natura son secchi, sono temperate.

SCELTA. Il boue deue essere giouane, & grasso, & auezzo dell'aratro; la vitella, che sia lattante, & di madre, che habbia pasciuto di ottimi pascoli.

Vitella.

GIOVAMENTI. Il bue è di grandissimo nutrimento a quei che molto si affaticano, & genera loro molto sangue, & stagna il flusso colerico; la vitella dà grandissimo nutrimento, & genera ottimo sangue, facilissimamente si digerisce,

sce;la compareccia è men buona della mōgana.

NOCVMENTI. Il bue è di pessimo nutrimento, tardi si digerisce, genera varici, & infirmità malenconiche; la vitella è di grossa sostanza, & per questo nuoce a i conualescenti. Il toro è peggior di tutti, c'ha carne grossa, febrosa, dura, secca, fetida, & di cattiuo nutrimento; la vacca è cattiuissima, massime la vecchia.

Toro. Vacca.

RIMEDI. La carne di vaccina si tenga nel sale per vintiquattro hore, & si cuoca bene; la vitella cuocasi in compagnia di galline, o capponi grassi, & ponghisi seco il petrosello.

BVFALO.

Bubalus hinc abeat, neve intret prædia nostra,
Non edat hunc quisquam, sub iuga semper eat.

NOMI. Lat. *Bubalus*. Ital. *Bufalo*.

Bufalo.

QVALITA. La carne del bufalo è carne grossa, che non si legge, che entrasse nelle mense de gl'antichi, nondimeno a i tempi nostri si māgia da molti, & si lodano i lombi di bufaletti, il fegato, la lingua, & le zinne delle femine, che allattano, & è cibo ordinario de gli Hebrei

SCELTA. Sia giouene, & grasso.

GIOVAMENTI. Si mangi in poca quantità, perche non è da stomaci delicati.

NOCVMENTI. Difficilmente si digerisce, genera nutrimento grosso, & viscoso. Mangiata

questa carne fresca, oltre che è ingrata al gusto, moue il flusso del corpo.

RIMEDI. Salata questa carne è manco nociua, & ha miglior sapore.

Nam sapit esca male, quæ datur absque sale.

CAPRETTO.

Hædulus ad domini saltet, sed frigidus aras.
Vix calet, ille ægris vda alimenta feret.

Capretto.

NOMI. Lat. *Hædus*. Ital. *Capretto*.

QVALITA. È di caldo temperamento fin al secondo mese, & è carne laudabile, & temperata tra l'humidità, & siccità.

SCELTA. Si elegghino i negri, & rossi, ma che non arriuino a sei mesi, anzi, che siano lattanti, & siano maschi.

GIOVAMENTI. Dà ottimo nutrimento, si digerisce presto, conferisce alla sanità mirabilmente, gioua grandemente a gli infermi, & ai conualescenti, & a coloro, che non molto si affaticano, & a gli studiosi.

NOCVMENTI. Nuoce il capretto a i vecchi decrepiti, & a quei che hanno lo stomaco frigido, & aquoso. Nuoce a quei che molto si affaticano, & a quei che patiscono dolor colici, o mal caduco.

Mal caduco.

RIMEDI. Si rimedia cocendolo ben bene, & non

& non alleſſo, ma arroſto, maſsime le parti di drieto, che non ſono tanto humide, quãto quelle dauanti, & ſi mangino con aranci; la leſſa ſi mangi fredda.

CAPRIO.

Iam canibus laqueos iniungite, con lacer vdam
Tingit humum roſeo ſanguine Capreolus.
Hic optata feret n. bis fomenta calore
Vda leui, modicis moxq; fouenda focis.
Damula aduſta magis, ſi matris ab vbere rapta
Huic prior in noſtro forte erit orbe locus. (eſt:

NOMI. Lat. *Capreolus, & Dama*. Ital. *Caprio, Capriole, & Damma*.

Caprio. Damma.

QVALITA. E caldo, & ſecco nel ſecondo grado.

SCELTA. Si eleggano dei caprij, & delle damme, quelli che ſiano giouani, graſsi, & aſſai eſercitati, che coſi ſi diſſoluono loro i triſti humori, diuengono più facili a digerire, & il ſangue che generano ha pochiſsime ſuperfluità, nondimeno tira vn poco al malenconico, come quaſi quello di tutte l'altre fiere.

GIOVAMENTI. E di grande, & buon nutrimento, & in queſto ſupera tutte l'altre carni ſeluagge, vale contra la paralìſia, dolor colici, & ſmagra i troppo graſsi.

Smagre.

NOCVMENTI. Nuoce a i magri,& estenuati, perche generando sangue asciutto ne vengono a patire i nerui, massime se l'animale è vecchio, che all'hora è piu difficile a digerire; è cattiuo cibo ne i tempi caldi.

RIMEDI. Quando si cuoce, si bagni assai cō olio, o con grasso, acció la carne si faccia più humida, & piu facilmente si digerisca; mangiasi alle tauole de i grandi questa carne lessa, arrostita, & in pasticci; si conuiene l'inuerno per i flemmatici, ma non conferisce a' gioueni, & a i colerici. Si querelano questi animali così,

Pastici.

Dente timetur Aper, defendunt cornua Ceruū:
Imbelles Damæ quid nisi præda sumus?

CASTRATO.

Hunc amo, si duri per pascua Montis anhelat:
Maluero si auri vellere diues erit.

Castrato.

NOMI. Lat. *Veruex*. Ital. *Castrato*.

QVALITA. È questa carne calda, & humida temperatamente.

SCELTA. Si eleggano i gioueni d'vn'anno, che cosi la carne loro è molto buona, & molto conueniente per sani, & per gli ammalati, massime se i pascoli loro saranno in colli d'herbe odorifere, come son i nostri di Gualdo, che cosi questa è meglio di tutte le carni.

GIOVAMENTI. Genera questa carne buō sangue, perche è soaue, & di buon nutrimento,

&

& facilmente si digerisce. Il brodo di castrato è ottimo, & uale molto contra l'humor malenconico, & mantiene l'humore in temperamento, & equalità; si mangia lessa con petrosello, ouero i quarti di drieto arrostiti, con rosmarino, & aglio battuti ben prima con bastoni. Cottura.

NOCVMENTI. Quando il castrato è vecchio, nuoce la sua carne, perche si disecca, sì per l'età, sì ancora per il mancamẽto de' testicoli, & è difficil a digerire, & mãca della suauità, & gratia.

RIMEDI. Non si mangi la carne de i uecchi, & mangiando quella de i gioueni cotta a lesso, si accompagni con herbe aperitiue, & cordiali, & cotta arrosto, si accompagni con saluia, rosmarino, & aglio, come si e detto, e buona questa carne in tutti i tempi, in tutte l'etadi, in tutte le complessioni, & in tutti i paesi.

CERVO.

Terreus est, volitat sed Ceruus: retia tendas
Ne fugiat; neruis cum tumuere fauet.
Si vereare nigram bilem, sit captus anhelo
Esca cani, cordis sed prius ossa legas.
Illa venenatum poterunt depellere uirus:
Sic nihil est penitus, quod sine laude voces.

NOMI. Lat. *Ceruus*. Ital. *Ceruo*. Ceruo.

QVALITA. E caldo nel primo grado, secco nel secondo.

SCELTA. Si elegga giouene, o lattante, ouero che sia stato castrato.

GIOVAMENTI. La carne de i cerui piccolini castrati è lodata per carne di buon nutrimento, che cosi perde ogni malitia; il corno del ceruo abbrusciato, scaccia tutti gli animali velenosi; & l'osso, che si ritruoua nel suo cuore, è molto cordiale, resiste a i veleni, & per questo si mette nelle teriache.

Osso del cor di ceruio.

NOCVMENTI. Questa carne genera grosso, & malenconico humore, difficilmente si digerisce, & è di poco nutrimento, genera paralisia, & fa tremuli, & quartanarij.

RIMEDI. Cocendosi in compagnia d'altre carni, d'animali grassi, ouero in pasticci, con molto lardo, ouero sia di cerui giouenì, o castrati, depone la sua malitia; nō si mangi la state, massime da i vecchi, & da i malenconici; l'inuerno si mangia più securamente, perche la state mãgiano vipere, & serpēti; il lombo è la sua parte migliore.

Pasticci.

CO-

CONIGLIO.

Credideram leporem, sic forma simillima fallit,
Ambo super fœtant, dente vel aure pares.
Ambo timent, distant tamen, vda cuniculus affert
Fercula, viscosum semimitata gluten.
Hunc torre igne tamen, suffosa euertere Castra
Bethydis audebit si modo credis aquis.

NOMI. Lat. *Cuniculus.* Ital. *Coniglio, & picciol lepre, per la gran similitudine, che con quello tiene; & dal continuo caminare, che egli fa sotto terra, hanno imparato i soldati di far le mine, onde disse il Poeta,* Coniglio Mine.

Gaudet in effossis habitare Cuniculus antris,
Demonstrat tacitas hostibus ille vias.

QVALITA. E' freddo nel principio del primo grado, & secco nel secondo, & la sua carne è manco secca della leporina, & di men cattiuo nutrimento.

SCELTA. Si elegga il giouane, grasso, d'inuerno, & che la sua carne all'aria della notte, sia diuentata tenera, & frolla, che i uecchi han carne impura, poco sana, & poco grata al gusto.

GIOVAMENTI. Dà buon nutrimento, & copioso, consuma l'humidità superflue, & le flemme, che ritroua nello stomaco, & lo conforta; sono queste carne più biãche, nè tanto secche come le leporine, & p q̃sto meglio nutriscono, & più facilmẽte si digeriscono, prouocã l'orina, & giouano a coloro, che patiscono l'elefantiasi.

NOCVMENTI. Nuoce a i malenconici, massime a i decrepiti, & nei tempi caldi, che genera grosso nutrimento, & non molto buono, & non e questa carne molto grata al gusto.

Cottura.

RIMEDI. E manco nociua questa carne, facendola un poco bollire, et poi arrostirla con herbe odorifere, garofani, noce moscata, o canella, et lardo, o strutto.

GHIRI.

Nil iuuat vmbrosi latitare cubilibus antri
Glis tibi, vita & mors hic tibi somnus erit.
Nec pingui nocuisse malo, ingeniosa libido.
Interdicta gulæ noxia quæq; vocat.

Ghiri.

NOMI. Lat. *Glis.* Ital. *Ghiro, è animale molto simile a i topi, che la maggior parte dell'anno dorme, & l'inuerno per il sonno si ingrassa, ma la state mangia ghiande, noci, & castagne, onde disse il Poeta,*

Tota mihi dormitur hyems, & pinguior illo
Tempore sum quo me nil nisi somnus alit.

QVALITA. Son calidi, et secchi.

SCELTA. Si elegghino i grassi, et grossi.

GIOVAMENTI. Nutriscono gagliardamente, et sono al gusto dilettevoli, appresso i Romani furono in grã pregio nelle mense loro, ma appresso i Greci nõ furono ĩ alcuna cõsideratione. Sono vtilissimi a i paralitici, & giouano a quei

che

che patiscon la fame canina, per la grassezza loro.

NOCVMENTI. Se non son grassi, difficilmente si digeriscono, & generano humor malenconico, & frigido, & grosso nutrimento, & essendo troppo grassi distruggono l'appetito, offendendo lo stomaco.

RIMEDI. Si mangino fritti nella padella, oueramente arrostiti con herbe odorate, & spetie, o sale, & cose aromatiche.

LEPORE.

Auriti leporis mihi pulpamenta reponas,
His meus abradi iam didicit stomachus.
Ignea sunt, aluum durant, sed renibus arctas
Et femori norunt hæc reserare vias.
Iuppiter alme, datur lepori si sexus vterq;,
Nec fera, nec malus est, omnibus esca placet.

NOMI. Lat. *Lepus*. Ital. *Lepre, & Lepore dalla leggierezza de piedi cosi detto, & dalla velocità del corso, che gli sono state date in cambio dell'armi, per difendersi dalle bestie, & da i cacciatori.*

QVALITA. E la lepre secca nel secondo grado, & calda nel principio del primo.

SCELTA. La migliore e la giouene presa da i cani nella caccia, con molto trauaglio, sia d'inuerno, & la carne si frolli al sereno della notte.

GIOVAMENTI. I leporotti son molto soaui, et grati allo stomaco, cotti in acqua, vino, et

saluia, ouero arrostiti con saluia, & garofani, o fattone pasticci, datoli prima vn bollore; giouan a quei, che son troppo grassi, & desiderano smagrire. Fa buon colore in viso, onde scherzando disse il Poeta,

Pasticci.

Smagrire.

Si quando leporem mittis mihi Gellia dicis,
Formosus septem Marce diebus eris,
Si non derides, si verrum Gellia narras,
Edisti nunquam Gellia tu leporem?

Il sangue della lepre mãgiato fritto gioua alla dissenteria, alle posteme de gl'intestini, & ai flussi inuecchiati, rompe la pietra delle reni, & della vessica; il ceruello della lepre arrostito gioua mangiato al tremor de i membri, & col medesimo si facilita l'vscita de i denti a i fanciulli, & sminuisce il dolore; il quaglio beuuto con aceto gioua al mal caduco; facẽdo bagnolo col brodo della lepre, conferisce a i podagrici.

Renelle.

NOCVMENTI. Tardi si digerisce, genera grosso sangue, stringe il ventre, induce vigilia, & sogni fastidiosi, genera sangue malenconico, onde nuoce a i malenconici, & a quei, che studiano, & dà poco, & cattiuo nutrimento, & fa malenconico.

RIMEDI. E' manco nociua cocendosi piena di lardo, o di altro grasso, con molte spetie aromatiche. Non è buona se non l'inuerno, & per i gioueni, & per i sanguigni.

MON-

MONTONE.

Non Aries facili coctu est, alimenta ministrat
Pessima; nec gulæ, ventriculove placet.

NOMI. Lat. *Aries*. Ital. *Montone*. **Montone.**

QVALITA. E simile alla carne di becco, ma più facile a digerire.

GIOVAMENTI. Non ha in se virtù alcuna, & per questo è stata dalle mense sbandita.

NOCVMENTI. La carne del montone, tanto giouene, quanto vecchio, è di cattiuo nutrimento, difficile a digerire, & insuaue, perciosche è di fetido odore, & di cattiuo sapore, & similmente quella della pecora. **Pecora.**

RIMEDI. Il vero rimedio è di non mangiarne, & sbandirlo dalle mense, come abomineuole, & nociuo.

PORCO DOMESTICO.

SVS *tibi cœnoso sit cœna domesticus ore,*
Grata ferat nobis mensa hyemalis aprum.

NOMI Lat. *Sus*. Ital. *Porco*. **Porco.**

QVALITA. E caldo nel primo grado, humido nel fin del secondo, ma il lattante è più humido, & per questo le porchette si deuono fuggire, perche apportano molto danno.

SCELTA. Quello è migliore, che sia nè troppo

po picciolo, nè troppo vecchio, ma di meza età, & ſia maſchio, & alleuato alla campagna & nei monti.

GIOVAMENTI. Dà copioſiſsimo, & lodeuol nutrimento, mãtiene il corpo lubrico, & prouoca l'orina; i preſciutti, & l'altre parti ſalate ſon buoni per eccitar l'appetito, & per cuocer con l'altre carni, che dà lor gratia, & fà ſaporito il bere; incide le flemme.

Bere.

NOCVMENTI. Nuoce queſta carne alle perſone delicate, & che viuono in otio, fa uenire le podagre, & la ſciatica, maſsime ſe è di porco lattante, & perche è troppo humida, & troppo viſcoſa, & di molti eſcrementi facilmente ſi putreſa, & conuerteſi nelli humori cattiui, che ritroua nello ſtomaco, genera flemma, & dolori colici, pietre nelle reni, & opilationi del fegato; le ſcrofe hanno la carne legnoſa, & piena d'humor malenconico, generano groſſo nutrimento, onde quelli che frequentano il mangiar troppo queſta carne, abondano di molti eſcrementi, l'aſſogna, rilaſſa lo ſtomaco, leua l'appetito, prouoca la nauſea, & facilmente ſi conuerte in colera.

Scrofe.

RIMEDI. È manco nociuo il porco mangiato in poca quantità, di meza età, & che la carne ſia magra, ma d'animal graſſo, ſalpreſa, arroſtita freſca, con herbe odorate, oueramente cotta nella gratticola con ſale, finocchio, o pitartima, che coſi è più gioconda al guſto, & è piu ſana, perche non ha tanta ſuperflua humidità; è buona queſta carne ne i tempi molto freddi, per i giouni

Cottura.

ueni

ueni che hanno lo ſtomaco caldo, & che molto s'affaticano; ma nuoce a vecchi, a ſtudioſi, & ad otioſi.

PORCO SILVESTRE.

Sus tibi cęnoſo ſit cęna domeſticus oro.
Grata ferat nobis menſa hy malis Aprum.
Ille licet currat de vertice montis, aquoſæ
Carnis erit, pluri ſed tamen apta cibo eſt.
Hunc feritas ſyluæq; domant, & inania ſaxa.
Poſt melius poſita ruſticitate ſapit.

NOMI. Lat. *Aper.* Ital. *Cignale, & Porco ſeluaggio.*

Cignale.

QVALITA. E caldo nel primo grado, & humido temperatamente, percioche non ha tanta humidità, quanto ha quella del domeſtico, il che naſce dalla fatica, dall'aria, & da i paſcoli.

SCELTA. Il migliore è il giouane, graſſo, & preſo nella caccia d'inuerno, & ſia frollo.

GIOVAMENTI. E nobiliſsimo cibo, ſi mangia per il piu arroſto, dà copioſo nutrimento, è carne, che preſto ſi digeriſce, la miglior carne è quella de' porci ſilueſtri, che piu liberamẽte van no vacando, & maſsime nei monti; ſi inſalano queſti come i domeſtichi, & ſerbanſi all'vſo. Nell'Iſola di S. Thome, tanto i porci domeſtichi, come i ſaluatichi ſono ottimi, che ſi nutriſcono di quelle canne, onde ſi caua il zucchero.

Porci ottimi.

NO-

NOCVMENTI. Nuoce a gli huomini che vi
uono otiosamente, & a quelli, che hanno lo sto
maco debile, & pieno de flemme, perche genera
escremēti assai in quelli, & accresce l'humidità.

RIMEDI. Si leua il nocumento loro cocen-
dosi questa carne in brodo lardieri, ouero in pa-
sticci con molte spetie, che così si consuma la su-
perfluità di questa carne, laquale non è buona
se non l'inuerno, per quelli, che sono colerici, &
sanguigni, & che si esercitano assai.

SPINOSO.

Vtere Echino Hilaris, stomachū fouet, Ilia mollit,
Humēt & vrinæ firmat loca lassa fluentis.
Febribus antiquis cibus est aptissimus, ægris
Proficit & neruis sale si conditus edatur.

NOMI. Lat. *Echinns, & Herinaceus; il maggio*
re Istrix. Ital. *Riccio terrestre; il maggiore Istrice,*
& Spinoso.

Riccio.

QVALITA. E il maggiore, & minore spino-
so, & freddo nel primo grado.

SCELTA. Quello spinoso è il megliore, che
sia stato per vn gran pezzo trauagliato nella cac
cia, in tempi molto freddi, & che all'aria sospe-
so, sia diuentato frollo.

GIOVAMENTI. Dà gran nutrimento, risue
glia l'appetito, fa dormire, & dà forza a quelli,
che molto s'affaticano, & la sua carne mangiata

non

non lascia sconciare le grauide gioua a gli hidropici, & a quei che patiscono elefantia, & renella.

NOCVMENTI. E la carne del riccio, & dello spinoso tarda da digerirsi, genera molta flemma, & molta viscosità, aumenta l'humor malenconico, & nuoce a quei, che patiscon le morici.

RIMEDI. Perde la sua malitia questa carne, cocendosi in pasticcio con molte spetie, ouero arrosto con herbe odorifere, aglio, & canella, ma che sia diuentata tenera, & frolla al sereno, & si conuiene ne i tempi freddi, come si è detto.

AVER-

AVERTIMENTI NELLE PARTI. DE GLI ANIMALI.

Parte de gli animali.

FRa le parti de gli animali, alcune sono migliori dell'altre; perciochè tutte l'estremità, come il capo, il collo, i piedi, la coda, sono rispetto al resto, dure, di poco, & grosso nutrimento, & difficili a digerire: ma più saporite, & migliore sono le parti circa l'ali, circa il collo, circa il petto, & circa il dorso.

PARTI DE GLI ANIMALI.

Quadrupedum effodias oculos, cerebella volucrum
Vda nimis, calidum ni piper addis erunt.
Sunt acquea, & pluuio si turgent vbera lacte,
Carne minus sapiunt, nec sine lacte placent.
Colla, iecurq; calent, collum sed fortius humet,
Gallina, Anser, Anas, mollius hepar habent.
Pes placet anterior, sed non minus ala, tepores
Aerios non est hæc imitata minus.
Det volucrum aerios renes coquus, ipse lienem,
Pulmonem, ventres, siccaq; corda vores.

Capo.

CAPO. Il capo sia d'animale temperato in complessione, & di età mediocre; quei di capretto sono migliori, dan grandissimo nutrimẽto al corpo, prouocan l'orina, soluon il ventre, & eccitan

tan gli appetiti venerei, ma mangiandone troppo ingrossan l'humor sottile; & generan i grossi, grauã lo stomaco, perche tardi si digeriscon, & difficilmente passan, se nõ si mangian con sapori fatti con senape, come mostarda forte, ouero con altre cose aromatiche: è il capo caldo nel primo grado, & humido nel secondo: è per i giouени, & per i colerici buono ne i tempi freddi.

Occhi.

OCCHI. Gli occhi de gli animali da pochi si mangiano, sono di natura acquea, son composti di sostanza dissimile per la grassezza, hãno in se viscosità, onde difficilmente si digeriscono, eccettuando però quei de' capretti.

Ceruello.

CERVELLO. Ogni ceruello nuoce allo stomaco, & induce nausea, è cibo flẽmatico, di grosso nutrimento, difficile a digerirsce, ma condito con sapore, & cose aromatiche diuenta migliore; il ceruello de gli vccelli, massime de i montani, è molto buono, mangiato con origano, pepe, & simili aromati, & acon aceto, per leuare la loro humidità.

Zinne.

ZINNE. Quando sono col latte, piacciono molto a i golosi, massime quelle di scrofe, & di vacche, se ben si digeriscano, danno buon nutrimento, ma quando lo stomaco non le passa, generano nutrimento crudo, & viscoso.

Collo.

COLLO. I colli de gli uccelli, sõ come le code de' quadrupedi, duri, e difficili a digerire, ma per il moto che fanno, generano mãco superfluità. I colli de' colõbi arrostiti sono buoni per i cõualescẽti, & ꝑ tutti quelli, ch'hauesse poco appetito.

Fegato. FEGATO. Il fegato di tutti gli animali quadrupedi, è pessimo cibo, perche tardi si digerisce fatica lo stomaco, & l'aggraua ritardando la digestione, ma impastato l'animale con fichi secchi, auanti che si ammazzi, ma che sia maschio, & giouene, è delicatissimo al gusto, dà un'ottimo nutrimento al corpo, & particolarmẽte sana quei, a cui nel farsi notte manca la vista, tale è quello delle oche ingrassate con latte, ouero di gallina grassa, o di porco impastato di fichi secchi; si leua il nocumento del fegato cocendolo bene finche sia consumato il sangue, che tiene, & sia cotto con saluia, o lauro, poi sia circõdato con la ratta, & si cuoca perfettamente, & sopra si ponga succo di aranci. Li fegati delle galline, o capponi tengono il principato; il secondo luoco tiene quello; del capretto il terzo quello delle oche; il quarto quello de i porci; è buono il fegato in ogni tempo, in ogni età, & in ogni complessione, pur che habbi le conditioni sudette.

Polmone POLMONE. Il polmone tanto è più facile del fegato, & della milza a digerire, quanto è più raro, ma notrisce meno, & dà nutrimento più flemmatico.

Core. CORE. Ha il core vna sostanza fibrosa, & dura, onde facilmente cõcuocesi, & da digeriscesi, ma condito bene, & ben digesto, dà non poco nutrimento, & buono.

Milza. MILZA. La milza a molti piace al gusto, per vna acerbità, che in se contiene, ma è di cattiuo nutrimẽto, & come recettacolo dell'humor malenconico;

lenconico; fa quelli che l'vſano troppo nei cibi maleonconici: quella del porco è manco nociua.

Reni. RENI. Le reni ſono di faſtidioſo ſapore, di cattiuo nutrimento, difficili a digerire, maſsime de gl'animali vecchi, ma de gli animali gioueni, & che allattano, come quelli di porchetti, & di capretti ſon migliori.

Trippa. TRIPPA. La trippa è buona per le perſone, che trauagliano, & faticano aſſai il corpo, perche è piu dura della carne del ſuo animale, è fredda, & ſecca nel ſecondo grado; gioua a quei che ſentono grand'ardore nello ſtomaco, & nel ventre, perche genera humori frigidi, nuoce a quei, che patiſcono la varici, la lepra, & altri mali malenconici; la migliore è quella dell'animale graſſo, morto nella ſua bella età, ben paſcolato, netta, & graſſa, & ſia cotta molto bene, & per lũgo tempo in brodo graſſo, & leſſa, cõ menta, & ſpetie aſſai, & non è buona ſe non in tempi freddi per i giouani, & per quei che ſon di calda compleſsione, & ch'hanno lo ſtomaco gagliardo, & che molto s'affaticano; il primo luogo tiene quella de i capretti; il ſecondo di vitella; il terzo della vacca; & il medeſimo ſi può dir de gl'inteſtini, che ſi è detto della trippa.

Ale. ALE. L'ale de gl'vccelli ſono di ottimo nutrimento, perche non hanno ſuperfluità alcuna.

Teſticoli. TESTICOLI. La ſoſtanza de i teſticoli è ſimile a quella delle mammelle, danno al corpo ottimo nutrimento, moltiplicano lo ſperma, & accreſcono il coito; quei de i galli impaſtati, & di

polastri, sono soaui al gusto, & di ottimo nutrimento, & si dice, che tantum nutriunt, quantum ponderãt; quelli d'animali vecchi sono di tarda digestione, & grauano alquanto lo stomaco, ma cocendosi prima con pulegio montano, & sale, & poi friggendosi con butiro fresco, o stufati cõ sughi acetosi, son manco nociui; conuengonsi ne i tempi freddi, ad ogni età, & complessioni, eccetto a i decrepiti, & flemmatici.

Piedi.

PIEDI. Sono i piedi migliori quei dauanti, perche più facilmente per la fatica si digeriscono, generano humori viscosi, & grossi, si deuono mangiare nella prima mensa; i piedi de gli vcelli sono inetti al cibo, ma quei de i capretti, d'agnelli, di vitella, o di altri animali giouani, che siano di molta fatica, giouano a i colerici, & a chi ha il sangue sottile, fanno dormire, notriscono copiosamente, saldano le vene rotte sul petto, giouano a i tisici, & eccitano l'appetito, nuocono a quei, che patiscono dolori colici, la podagra, & altri mali delle gionture, & la sciatica; son buoni d'ogni tempo per i gioueni, & per i colerici, ma fanno danno a i vecchi, & a i podagrosi, ma cocendosi bene allesso finche siano disfatti, & poi apparecchiandosi con aceto, & zaffarano, si leua loro ogni malignità.

BVTIRO.

Lac dabit Aerij tibi condimenta Butiri,
Nec mirum è gelido marmore flamma micat;
Pectora demulcet, ventremq; doloribus apta
Non sunt plura gulæ, sed satis ista Coquo.

NOMI. Lat. *Butirum*. Ital. *Butiro*. **Butiro.**

QVALITA. E il butiro caldo, & humido nel principio del primo grado.

SCELTA. Il migliore e il fresco, & dolcissimo, & quel di pecora e più lodato, che si caua dalle ricotte, peste bene con acqua tepida, & poi gittata da alto in acqua fresca, che di sopra viene a galla, il butiro il quale si mette nelle pampane, & tiensi a congelare in cantina, fatta ribollir poi quell'acqua, se ne ricaua la ricotta, aggiungendoui prima vn poco di sale. **Butiro di ricotte.**

GIOVAMENTI. Purga valentemente, & mangiasi con zuccaro, & con mele, per maturare i catarri grossi, che tira fuori le superfluità, che sono raccolte nel petto, & nei polmoni per freddo, sana l'asma, & la tosse, massime mangiato con mele, & amandole amare, mitiga i dolori, nutrisce assai, & bene.

NOCVMENTI. Rilassa lo stomaco, & l'indebolisce; a chi molto l'vsa induce la nausea, & dispone alla rogna, & alla lepra. **Lepra.**

RIMEDI. Gli si leua i nocumenti, mangiando appresso di quelli cibi confortatiui, stitichi, & astrīgēti, ouero zuccaro rosato vecchio, e buono

Conserua. in ogni tempo, & conferisce a'gioueni, & ai vecchi, che purga loro il catarro; cuocesi per conseruarlo con sale, & riserba la sua virtù, di aprire, & nettare il petto.

CACIO.

Si calet antiquus siccescens CASEVS, *humet*
Et gelidus nouus est, inter vtrumque placet.
Si nouus impinguat, siccat vetus, attamen ambo
Et capiti & stomacho, pectoribusq; nocent.
Mensura ferat medium, vel nullum, renibus illi
Sunt nocui, & iecori nil habet iste boni.

Cascio. NOMI. Lat. *Caseus* Ital. *Cascio*, *&* *Cacio*.

QVALITA. E freddo, & humido nel secondo grado il fresco, ma il secco e caldo, & secco.

SCELTA. Il cascio buono e il fresco, fatto di latte temperato, & che sia di ottimo pascolo.

GIOVAMENTI. Mollifica, & ingrassa il corpo il frescho, e gratissimo alla bocca, & non nuoce allo stomaco, & di tutti gl'altri casci e più digestibile, ma che non sia troppo condensato, & si ha da mangiare quel giorno che si fa; il pecorino e il migliore de gli altri; il vecchio fa molti danni; & per questo si mangi in poca quantità, che serua per sigillo dello stomaco; perche,

Caseus est sanus, quem dat auara manus.

NOCVMENTI. Il vecchio difficilmente si digerisce, induce la sete, infiamma il sangue, fa

la

la pietra, opila il fegato, passa tardi, & offende le reni, massime a chi ha lo stomaco assai debole. Pietra.

RIMEDI. Mangiandosi seco in compagnia noci, mandorle, pere, & mele, è mãco nociuo; nõ s'ha da vsar troppo; è pasto di dura digestione, & ricerca vn gagliardo stomaco, & si conuiene a gioueni faticanti, & non a i vecchi, & otiosi.

LATTE.

Dulce sapit subito cur lac putrescit? aquosum est.
Quod præstat? capræ post? ouis. inde? Bouis.
Cui nocuum? Capiti, putridis & febribus, ora
Inficit & neruos, sed bene pectus alit.
Quando bibam? primũ quũ sugis ab vbere, somnus
Huic, moneo, & motus, mixtaq; mensa nocet.
Tot petis, vnum oro: cur in contraria fertur,
Et modo lac reserat, & modo fluxa tenet?

NOMI. Lat. *Lac.* Ital. *Latte.* Latte.

QVALITA. E humido nel secondo grado, & quanto al caldo è temperato; è composto di tre sostanze; l'vna acquosa, detta siero, che è freddo, & humido, nitroso, & solutiuo; la seconda è grossa detta butiro, & è temperata; la terza e grossa, della quale si fa il cascio, & questa e grossa, viscosa, & flemmatica.

SCELTA. Il più pregiato latte e l'humano, il secondo il bouino, il terzo e il pecorino, il quarto e il caprino, & l'vltimo e il bufalino.

GIOVAMENTI. Accresce il ceruello, ingrassa il corpo, gioua a gli ethici, leua l'ardor dell'vrina, notrisce assai, fa bello il color del corpo, accresce il coito, leua la tosse, allarga il petto, & ristora i conualescenti, & i tisici, beuendone alla quãtità di tre oncie, con vn poco di zuccaro dentro, & poi non si mangi nulla, & non si beua, non si moua, & non si dorma, finche non sia digerito.

NOCVMENTI. Nuoce a chi ha la febre, a chi ha doglia di capo, a chi patisce dolori colici, a chi ha male a gli occhi, a i catarrosi, a chi ha la piétra, a gli opilati, a i denti, & alle gengiue.

Conditura. RIMEDI. E manco nociuo se auanti che si beua ui si ponga dentro vn poco di sale, o zuccaro, o mele, accioche nello stomaco non si congeli, & si pigli a digiuno. E buono ne i tempi caldi per i gioueni, & per i colerici, & per quei, che hanno buono stomaco, & non per i vecchi.

CAPI DI LATTE.

Pectoribus confert, vires gerit atq; butiri
Flos lactis, capiti, ventriculoq; nocet.

Capì di latte. NOMI. *Sono i capi di latte il fiore del latte, poco dal butiro differenti, & si cauano dopò che il latte è bollito vn poco.*

QVALITA. Son caldi, & humidi nel primo grado.

SCELTA. I buoni sono i freschissimi, & fatti

fatti a fuoco lento, quando si leuan dalla matia del latte.

GIOVAMENTI. Sono pettorali, come il butiro, & aggradeuoli al gusto, & leuano l'asprezza, & siccità dello stomaco.

NOCVMENTI. Tardi si digeriscono, anzi sopranuotano a gli altri cibi, sono di grosso nutrimento, & facilmente fanno uapori che ascendono alla testa.

RIMEDI. Sono manco nociui, se si mangiano in poca quantità, & si mangino cō zuccaro, ò mele dopò pasto. E pasto più da gioueni, & colerici, che da vecchi, perche ricercan lo stomaco gagliardo.

GIONCATA.

Ventriculi ardorem extinguit lac nomine iunci,
Atq; sitim sedans praua alimenta parit.

NOMI. Ital. *Gioncata, da i gionchi, ne i quali si conserua.* Gioncata.

QVALITA. E fredda nel secondo grado, & humida temperatamente.

SCELTA. La buona e quella, che e di latte al quale nō sia stato leuato il butiro, che sia fresca, & di ottimo pascolo.

GIOVAMENTI. Smorza la sete, & l'ardor dello stomaco a chi l'ha molto caldo, & potente per digerirla.

NO-

NOCVMENTI. Ristringe il petto, & perche mā da vapori al capo fa tal'hora soffocatione, & sincope, & come ogni latte quagliato, & congelato, subito mangiato si putrefa, & se dopò pasto si prende, fa discendere a basso tutto il rimanente del cibo indigesto, & crudo; si digerisce con difficultà, & bisogna hauer gagliardo stomaco; genera vn nutrimento grosso, che fa uenir la pietra, fa venir la lienteria, & è cibo da vsarsi nei tempi molto caldi, & è più conforme a i gioueni, & a' colerici, che a' vecchi.

Pietra.

RIMEDI. Si mangi di rado, con zuccaro, per primo pasto.

RICOTTA.

Ventriculo, neruisq; recens inimica Recocta est,
Conciliat somnos, sedat & esa sitim.

Ricotta.

NOMI. Lat. *Recocta.* Ital. *Ricotta.*

QVALITA. È fredda, & secca nel primo grado.

SCELTA. La buona è quella fatta di ottimo latte, & fresca.

GIOVAMENTI Gioua a gli huomini di calda complessione, conferisce a chi ha il flusso di humori colerici, smorza la sete, & l'ardor della collera, & prouoca il sonno.

NOCVMENTI. Nuoce allo stomaco, massime fri-

frigido, & indebolisce i nerui; & la salata e peggior della fresca, perche dà cattiuissimo nutrimento, fa venir sete, restringe il ventre, genera ventosità, accresce la renella, & la pietra nelle reni, & nei vasi orinarij; difficilmente si digerisce.

Ricotta salata.

Renelle.

RIMEDI. E manco nociua mangiandola molto fresca, & calda in vltima mensa, con molto zuccaro, & in poca quantità; son buone per i giouani, & per i colerici, & per quei, che faticano assai, & se ne può mangiare d'ogni tempo; se ne caua il butiro, come si e detto nel capitolo del Butiro, la fiorita e migliore assai.

Fiorita.

AVER-

AVERTIMENTI NE GLI VCCELLI.

Differenze.

LE differenze della natura de gli vccelli si discernono dal tempo, dall'età, dal vitto, dal loco, & dall'aria, & dall'esser castrati. Bisogna dunque considerare il

Tempo.

TEMPO. Perche nel tempo, che vanno in amore, tanto i domestici, quanto i saluatichi, sono poco atti a i cibi, percioche si estenuano per la fatica, & per la sollecitudine non mangiano, il che manifesto appare ne i domestichi, che le galline l'inuerno, che nõ vãno in amore si ingrassano assai, si fan tenere, altri vccelli poi sono migliori la state, nel qual tẽpo mãgiano le biade; altri l'autũno, pche mãgiano vue, fichi pomi, bacche, et altre cose simili; altri hãno più gratia l'inuerno, come le merle, i tordi, l'oche siluestre, le grue, & tutti li vccelli acquatici.

Vitto.

VITTO. Perche altri si nutriscono di carne, come sono l'aquile, i niby, gli auoltori, & altri che hanno l'vgne adunche, che non sono riceuute ne i cibi; altri mangiano i vermicelli; & molti viuono di biade, come i palombi, i piccioni, le tortore, & altri simili; & in somma altri si nutriscono in terra, altri ne i fiumi, altri ne i laghi, & altri nel mare, & non pochi se ne ritrouano che si pascono d'herbe & è da sapere, che oltre à ciò le carni de gli vccelli siluestri,

sem-

ſempre hanno il ſapore di quelle coſe, dellequali ſi paſcono, come di formiche, di vermi, di peſci, di loto, & di fango.

Loco.

LOCO. Sempre gli vccelli montani ſi preferiſcono a i campeſtri, & a quelli delli ſtagni, paludi, o laghi, che per la varietà de i luoghi, ſi variano ancora le carni nell'eſſer ſecche, & vuote di eſcremēti, facili a digerire, ouero humide, eſcrementitie, & difficili a digerire: oltra a ciò più ſoaue, & più vtile ſi fa l'animal caſtrandolo, come appariſce ne i capponi.

Età.

ETA. Perche la carne de gli vccelli gioueni, ſempre è miglior di quella de i vecchi, laquale è dura, ſecca, fibroſa, difficile a digerire, & di pochiſſimo nutrimento. Ma veniamo hora alle carni d'vccelli particolari, che vengono in vſe de' Cibi.

ANI-

ANITRA.

Tota tibi apponatur Anas, sed pectore tantum,
Et ceruice sapit, cætera redde coquo.

Anitra.

NOMI. Lat. *Anas*. Ital. *Anitra*.

QVALITA. E calda, & humida nel secondo grado.

SCELTA. La buona è la giouane, grassa, & frolla, & la saluatica.

GIOVAMENTI. L'anitra è più calda di tutti gli vccelli domestici, le sue ale, & il fegato son molto lodati, perche danno presto, & buon nutrimento, quando è grassa, ingrassa, & molto nutrisce, fa buon colore, & rischiara la voce, accresce lo sperma, accende la libidine, & caccia la vẽtosità, dà fortezza al corpo. Il fegato dell'anitra è delicatissimo, & molto sano, & sana i flussi hepatici. E molto lodato il petto dell'anitra, & la ceruice ancora.

NOCVMENTI. E di dura digestione, & di grosso nutrimento. A quei che sono di calda cõplessione accende la febre, & gli infiamma, oltre che questa carne è difficile a digerire, è di cattiuo, & escrementitio nutrimento.

Cottura.

RIMEDI. Sono manco nociue le saluatiche, & le giouani, & che morte duo giorni prima si frollino al sereno, poi si mangino arrostite piene d'herbe odorifere, & spetie. Le vecchie sono pessime, massime quelle che stanno nelle città, che si nutriscono di fango, & di sporcitie. Le

migliori

migliori son quelle che stanno all'aere libero, all'acque correnti, che son più grate al palato, di miglior nutrimento; le insalate, & le vecchie si lascino a Giudei, che le mangiano di continuo, onde non è marauiglia se diuentano per il più malenconici, & hanno cattiuo colore, nero, & plumbeo. Si conuengono l'anitre ne i tempi frigidi, a quei c'hanno lo stomaco molto caldo, & che fanno molto essercitio.

Giudei.

BECCAFICHO.

Et capiti, & stomacho, & ventri Ficedula pingui
Vtilis, at febri noxia semper erit.
Si sapit, & calida arescit Ficedula, quæris
Cur piper? vt melius si bibis inde coquas.

NOMI. Lat. *Ficedula.* Ital. *Beccaficho, perche mangia i fichi, del qual disse il Poeta,*

Beccofi-cho.

Cum me ficus alat, cum pascar dulcibus vuis,
Cur potius nomen non dedit vua mihi?

Questo nome l'hanno solamente l'autunno, mentre mangiano i fichi, & ne gl'altri tempi, si chiamano Melancorifi, perche hanno negra la cima della testa, onde si legge quel verso,

Suq; Melancoriphus quod mihi fuscus apex.

QVALITA. Sono i beccafichi calidi, & humidi nel primo grado.

SCELTA. I migliori sono i grassi, nel tem-

po che si nutriscono di fichi, & dell'vua, ben maturi.

Conuascenti.

GIOVAMENTI. Sono nelle tauole de i Signori molto stimati, perche sono al gusto delicati, si digeriscono facilmente, & nutriscono valorosamente. Danno ottimo nutrimento, non grauano lo stomaco, anzi lo confortano, lo ristorano, et lo fortificano, risuegliano l'appetito, massime a i conualescenti, sono cordiali, generano spiriti vitali, per questo fanno stare allegri quelli che li mangino.

Febricitanti.

NOCVMENTI. Non son buoni a i febricitanti, perche facilmente per la gentil sostanza loro si couertono in quelli humori putridi, che ri trouano nello stomaco.

Cottura.

RIMEDI. Si cuocano i beccafichi grassi, cõ fette sottili di lardo, & frondi di saluia, ouero si cuocano in becchieri largi senza piedi, mettendo prima un strato di fior di lardo, mescolato cõ sale, & fior di finochio, & sopraponendo i beccafichi ben netti, gittandoli sopra della mistura medesima, & poi coperto il bicchiero con carta bianca bagnata, si metta sopra la cenere calda, & si cuocano: ouero si rinuoltino con la medesima mistora nelle pampine; & si cuocano sotto la cenere.

CAP-

CAPPONE.

Sit Puer aut falso Cibeles pro nomine pęnas
Exigat, & posito sit tibi teste Capus.
Sic bene pinguis eris, sic iam dormire licebit,
Et pariet Raucæ fercula plura gulæ.

NOMI. Lat. *Capus*. Ital. *Cappone, & Gallo castrato*. Cappone.

QVALITA. E il cappone temperato in tutte le qualità.

SCELTA. Il migliore è il giouane, grasso, ben pasciuto, & alleuato alla campagna aperta.

GIOVAMENTI. Dà migliore nutrimento, che tutti gli altri cibi, nutrisce molto, accresce il coito, & si preferisce a tutte le altre carni, perche genera perfetto sangue, & agguaglia tutti li humori, fa buon ceruello, eccita l'appetito, si conuiene a tutte le complessioni, gioua alla vista, fortifica il calor naturale, ma non bisogna che sia troppo grasso. Vista.

NOCVMENTI. Nuoce alle persone ociose il mangiarne molto, per la gran copia di sangue, che genera, & per questo fa venir le podagre, al qual male sono i capponi medesimi sottoposti. Podagre.

RIMEDI. Bisogna mangiarne poco, & fare molto essercitio, e buono a tutti i tempi, a tutte le etadi, & a tutte le complessioni, & per questo da molti vien detto qua pone.

COLOMB

Cellaris mihi ſint conuiuia prima Columbæ,
Cum fugit hæc nidos auſa volare ſuos.
Tunc calidi humentiſq; cibi eſt, faciliſq; culinæ
Obtuſi nimium prima cruoris erat.
Condiant hanc labruſca tamen dum ſirius ardet,
Et repleant calidos acria poma vteros.

Colombi Piccioni.

NOMI. Lat. *Columbi.* Ital. *Piccioni.*

QVALITA. Sono i piccioni calidi, & humidi nel ſecondo grado, i ſaluatichi ſon più calidi, & manco humidi.

SCELTA. Quei che ſtanno in colombaia, & nelle torri ſono i migliori di tutti, maſsime quãdo eſcono de' nidi, & cominciano a buſcarſi da mangiare, & ſono ben graſsi.

Piccioni caſalẽghi Piccioni di Torri.

GIOVAMENTI. I piccioni coſi i caſalenghi, come quei delle torri, dãno buon nutrimẽto, generano buon ſangue, conferiſcono a i vecchi, & a i flemmatici, corroborano le gambe, ſanano i paralitici, accreſcono il calore a i debili, aiutano venere, purgano le reni, & facilmente ſi digeriſcono. Vſandoli al tẽpo della peſte, ſaluano dalla contagione, pur che non ſi mangi altra carne. I ſeluaggi ſon molto laudati nelle paſsioni delle gionture, & conferiſcono alla viſta, ch'è debole per mancamento de ſpiriti viſiui, & giouãno al tremore di tutto'l corpo; & accreſcon le forze.

Viſta.

NOCVMENTI. Offendono le compleſsioni calide, accendono il ſangue, onde non ſi conuengono

gono a i febricitanti. Grauano la testa, & special mente le teste loro, & infiammano il sangue, & molto maggiormente ciò fanno i siluestri, iquali sono di difficile digestione, come sono anche i casalenghi, iquali generano la schirantia, & fan venir la febre.

Piccioni casalēghi

RIMEDI. Leuandosi loro la testa son manco nociui, & parimente cocendosi in brodo grasso, stufati cō agresta, prugne, guiscioле, o con aceto, & coriandoli. Son buoni l'inuerno per i uecchi, & per i flemmatici.

FAGIANO.

Phasida iam vehat Argos auē, quassata retardat,
Debuerat primo discubuiße thoro.
Illa leuis stomacho est, suaues imitata tepores,
Non volet in mensas rustica turba tuas.
Vix sicca est, Volucrū primi huic debentur honores
Nec male, cum fuerit Regius ante puer.

Fagiano.

NOMI. Lat. *Phasianus.* Ital. *Fagiano, & Fasano, perche fa sano, chiamasi cosi da Phase fiume di colchi, pche iui è gran moltitudine di questi vccelli.*

QVALITA. E la carne del fagiano tēperata in tutte le qualità, & è mezana tra quella della perdice, & del cappone.

SCELTA. I miglior fagiani sono i gioueni, grassi, & presi in caccia.

GIOVAMENTI. La sua carne è temperata, alla natura humana conuenientissima, & è cibo de' Principi, & gran Signori, conforta, & corrobora lo stomaco, è di gran nutrimento, ingrassa, & i macilenti, & estenuati, con questo cibo, subito si risanno, & così gli ethici, & tisici, & conualescenti, accresce, & vigora tutte le virtù, & da questo cibo non si genera souerchia humidità; la carne del fagiano in somma è miglior di quella de i poli, perche è più secca per l'aria, per il nutrimento, & per l'essercitio maggior, che fà.

NOCVMENTI. Il souerchio vso de' fagiani, fa venir le podagre; ma perche i fagiani non dan solido nutrimento, ma generano sangue sottile, per questo non è cibo conueniente a contadini, nè a quelli, che s'affaticano assai, che a questi si conuengono cibi grossi, & viscosi.

Podagre.

RIMEDI. Bisogna mangiarne moderatamente, e farne parte a' Medici; è buono il fagiano l'autunno, & l'inuerno per tutte l'etadi, & complessioni delicate.

GAL-

GALLINE.

Est Gallina cibus nulli bonitate secunda,
Si Vespertinus subito te oppresserit hospes,
Nec gallina, malum, responset dura palato,
Doctus eris viuam musto mersare falerno,
Hæc teneram faciet.

NOMI. Lat. *Gallina*. Ital. *Gallina*.

QVALITA. La carne della gallina è temperata in tutte le qualità.

SCELTA. La negra è la migliore con la cresta eleuata, & doppia, col pizzo rosso, & sia grassa, & giouene, & che non habbia ancora fatto oua, & le saluatiche son le migliori.

GIOVAMENTI. Dà al corpo humano gran nutrimento, facilmente si digerisce; quando è frolla genera buon sangue, & essendo carne temperata, non si conuerte in collera, nè in flemma, ma genera buon sangue, & ristaura l'appetito, accresce l'intelletto, chiarifica la uoce, & ha mirabil proprietà nel temperare le complessioni humane; & il medesimo fanno i pollastri, che non habbino cominciato a cantare, nè a montar le galline, che i lor testicoli son di nutrimento grandissimo, & quando son grassi facilmente si digeriscono, & si conuengono in ogni tempo, & in ogni età, massime la state i pollastri cotti con agresta.

NOCVMENTI. Le galline uecchie difficilmente si digeriscono.

Gallina.

Gallina negra.

Galline saluatiche.

RIMEDI. Bisogna frollarle, il che si fa presto affogandole viue col vino, facẽdo bollir con loro vn rameto di fico, o vna noce dentro.

GALLO.

Est vigil excubitor Gallus, Timuere leones
Quem Lybici, huic sicca est, & male grata caro.
Maxima testiculis positis tibi gloria Galle,
Somno, aluo, Veneri gratus es, & Cybeli.

Gallo.

NOMI. Lat. *Gallus*. Ital. *Gallo*.

QVALITA. La carne del gallo è più calida di quella delle galline, & più secca, & e nitrosa.

SCELTA. Per medicina s'eleggano i galli vecchi.

GIOVAMENTI. Sono vtili piu per medicina, che per cibo, percioche il lor brodo beuuto dissolue le uentosità, & gioua a quei che patiscono dolori colici, muoue il corpo, prouoca venere, & il sonno.

NOCVMENTI. Ha carne dura, & difficile a concuocersi.

RIMEDI. Bisogna frollarli bene.

GAL-

GALLO D'INDIA.

Galli Africani impinguant, gignuntq; podagras,
Illorum tamen est optima mensa caro.

NOMI Lat. *Gallus Africanus*. Ital. *Gallo d'India, se bene furon portati in Italia, non dall'India, ma dall'Africa, per cibo de' Prencipi.*

Gallo d'India.

QVALITA. E caldo, & humido nel secondo grado.

SCELTA. I miglior galli d'India sono i giouani, & quelli che sono ingrassati alla campagna, morti d'inuerno, & fatti frolli all'aria della notte.

GIOVAMENTI. Di sapore, & di bontà, & di nutrimento non cedono i polli d'India a i polli nostrani, anzi la lor carne è ottima, & candidissima, & supera tutte l'altre nell'esser grata al gusto, & nell'esser sana, percioche è più facile a digerirsi, di miglior nutrimento, & di minore superfluità, & genera ottimo sangue, purche sia bẽ frolla, & ben cotta arrostita, cotta in forno, o bene cotta a lesso, ristaura i deboli, & i conualescenti, accresce lo sperma, & inuita al coito.

NOCVMENTI. Nuoce a chi non si essercita, & fa venir catarri, & podagre.

Podagre.

RIMEDI. Bisogna mangiarne di rado, & in poca quantità, & arrostito con spetie.

LODOLA.

Ignea si Galeata mihi est præpinquis Alauda,
Sit breuior, ne sit cęnæ molesta mihi:
Durior aluus erit, sed ius dabit illa soluens,
Sic male quod nocuit, sponte iuuare solet.

NOMI. Lat. *Alauda, & Galerita*. Ital. *La maggior si chiama Calandra, che ha'l capello in testa, & la minore Lodola, senza cresta, & picciola.*

Calãdra. Lodola.

QVALITA. Sono calide, & temperatamente humide.

SCELTA. Le migliori sono le minori, massime quando son grasse.

GIOVAMENTI. Le lodole, che l'autunno se ne trouano in gran copia, & parimẽte l'inuerno, che sono grasse, danno buon nutrimento, eccitano arrostite l'appetito, facilmente si digeriscono, massime arrostite cõ saluia, & lardo, o lesse con diuersi condimenti, ma bisogna che siano ben cotte, grasse, & gioueni; son buone l'autunno, & l'inuerno a tutte le complession; & la galerita lessa in brodo, gioua alli dolori colici, & al medesimo vale la sua cenere.

Galerita.

NOCVMENTI. E questo uccello senza nocumento alcuno, eccetto che i uecchi difficilmẽte si digeriscono.

RIMEDI Questi vccelli vecchi bisogna mangiarli ben conditi, & siano freschi. Pelati si conseruano nella farina.

MER-

MERLI.

Si mihi pinguis erit Merulus, tua gloria ceda
Turde, salutiferos vult mea mensa cibos.
Igneus ardor inest maior tibi, sistitis ambo,
Tu grauior redolens ni tibi bacca fauet.
Si tamen aucupijs, laqueo vel rete latenti,
Falleris, inde mihi non minus ipse places.

NOMI. Lat. *Merulus, & Merula*. Ital. *Merlo, & Merla*. Merli.

QVALITÀ. Son i merli, & le merle calde, & secchi nel principio del secondo grado, come i tordi.

SCELTA. Li migliori sono i grassi, & presi ne i tempi molto freddi.

GIOVAMENTI. Tanto i bianchi, come i negri, nutriscono assai, quando son gioueni, & grassi; molti stimano che la lor carne sia migliore di quella dei tordi, ma s'ingannano manifestamente, percioche quella di tordi è piu soaue, anzi nõ mancano di quelli, che hãno in odio i merli, perche si nutriscono di vermi, & di locuste. Tordi.

NOCVMENTI. Sono difficili a digerire, & la lor carne è dura a digerire, masſime quando son vecchi, & nuocono a i vecchi, & a quelli che patiscono emicrania, & frenesia.

RIMEDI. Sono manco nociui cocendosi in brodo di buona carne, stufati con petrosemolo, & altre herbe aperitiue.

OCHA.

OCHA.

Anser, Anasq; tibi sit plena domestica succo,
Si valides stomachi, rustica dura nimis.
Anseribus magis ardet Anas, præstantior alis
Est cibus, hæ prosunt vocibus, & veneri.

Ocha. Paperi.

NOMI. *Lat. Anser.* Ital. *Ocha, & Papero.*

QVALITA. E calda nel primo grado, & humida nel secondo; i paperi son più calidi, & humidi.

SCELTA. I paperi son li migliori, ma grassi, alleuati alla campagna, & vicino all'acque; e miglior parti son il fegato, & l'ale.

GIOVAMENTI. La carne dell'oche gioueni dà buon nutrimento, & ingrassa quei che son magri, & macilenti. Pasciute l'oche di latte, fanno il fegato molto giocondo, che nutrisce assai, si digerisce bene, & è di ottimo nutrimento; la palma de' piedi dell'oche arrostita, & cotta in tegame con creste di gallo, sono al gusto gratissime; la carne dell'oche, accresce lo sperma, accende la libidine, & fa la uoce più acuta, & più chiara; sono l'oche vtili per molti rispetti, ciò per la piuma, per la carne, & per lo sterco, & per il grasso.

NOCVMENTI. E la carne dell'ocha difficile a digerire, ha molte superfluità, è più calda che quella dei colombi, & per questo non si conuiene a febricitanti, massime quella dell'oche vecchie, che de i paperi e manco nociua: gli He-

brei

brei ne mangiano assai, & però son malenconici, & scoloriti. Hebrei.

RIMEDI. Si leua il nocumento delle vecchie, lessandole bene, & i gioueni arrostendoli con herbe odorate, et spetie; l'oche siluestri son migliori delle domestiche; si conuengono l'inuerno, a quei ch'hanno lo stomaco molto gagliardo, et che fanno molto esercitio, onde a vecchi non sono molto conuenienti, massime la state.

OVA.

Ouum alit, & recreat, coitumq; & semen adauget,
Semper nata modo, si sapis, oua bibe.
Humida sunt celerisq; cibi, flammæq; tepentis,
At durata time, nec diuturna vores.
Mollia pectus alunt, tussim sedantia, raucis
Vocibus apta nimis, gaudia noctis agunt.
Hæc stomachũ mulcent, renes, iecur optima vẽtri,
Vessicam mira sedulitate fouent.
Sum bona, sed facile, & subito tamẽ oua putrescũt,
Sic nihil ex omni parte iuuare potest.

NOMI. Lat. *Oua.* Ital. *Oua.* Oua.

QVALITA. Son calide, et humide temperatamente, perche il bianco e freddo, et il rosso e caldo, et tutti due hanno dell'humido.

SCELTA. Quelle delle galline grasse, pasciute di grano, et che sono calcate da i galli, et nate fre-

fresche sono le migliori, & dopò quelle de' fagiani, ma quelle dell'oche, & dell'anatre sono cattiue, perche hanno graue odore, & difficilmente si digeriscono, & per questo si eleggano di galline giouenì, & siano piccole, & lunghe, & fresche; piccole, perche vengono da animale giouene, & grasso; lunghe, perche dimostrano la fortezza del calore, & per questo, a questo proposito si dice questo distico,

Oua buone.

Regula Doctorum debet pro lege teneri,
Quod bona sint oua, paruula, longa, noua.

GIOVAMENTI. Nutriscono molto, & presto prouocano il sonno, onde son molto conuenienti a i vecchi, & a i conualescenti, eccitano il coito, accrescono lo sperma, giouano a tisici, allargano il petto, rischiaran la voce, massime le sorbili, & le tremule, beuute con vn granello di sale; quelle che si chiamano sperdute, sono migliori mãgiate con sale, & con spetie, & agresto, perche bollite col guscio loro, si prohibisce la esalatione de' lor vapori; le dure difficilmente si digeriscono, ma di tutte le fritte son più difficili.

NOCVMENTI. Tardano la digestione, se appresso loro si mãgiano subito altri cibi, si cõuertono facilmente in quelli humori, che ritrouano nello stomaco; le dure son difficili a digerire, & fanno uenir le lentigini nella faccia.

RIMEDI. Si mangino le fresche, & si mangi solamente il rosso, & tra l'oua & l'altri cibi si ponga qualche interuallo di tempo, & non si mangino mai col pesce.

PAS-

PASSERI.

Ardet, & est mollis PASSER, *durissimus aluo,*
Si vis esse salax, hic cerebella dabit.
Cur negetis huic subitam sunt adducentia mortem
I, Venus hinc, solas ni modo perdis aues.

NOMI. Lat. *Passer.* Ital. *Passero.* Passero.

QVALITA. È piu calido di tutti gli altri vccelli, & à la sua carne secca, & però essendo calidissimo, è tanto lussurioso, & per questo non finiscono l'anno i passeri.

SCELTA. Si eleggano i passerotti nati nelle torri, o ne i monti, nel tempo dell'autunno, che si pascono di vue, & grani, & sono piu grassi, & acquistano buon succo, nè sono tanto lussuriosi; il passer solitario è migliore.

GIOVAMENTI. I passerotti danno buon nutrimento, & aiutano il coito, il passero troclodi- tide ha mirabil virtù contra le pietre delle reni, & della vesica. Passero tregiodito.

NOCVMENTI. Sono i passeri ingrati al gusto per la troppa siccità loro, difficilmente si digeriscono, infiammano, & generano cattiuo nutrimento, cioè colerico, & malenconico, & eccitano la libidine.

RIMEDI. Bisogna mãgiarne in poca quantità, & le femine, & i passerotti, & l'autunno, che sono nutriti d'vua, & di grani.

PAVONE.

Cui bene seruata nocuit custodia vaccæ,
Ignea cui flamma est, cui caro lenta putret,
Qui licet oblectet, sitq; in regalibus ingens
Delitium pigræ nec leuis ille dapis.
Si tamen ante alios, Pauonem, hortensius edit,
Sic auis emeruit, dira salaxq; Venus.

Pauone. NOMI. Lat. *Pauo.* Ital. *Pauone.*

QVALITA. E caldo nel secondo grado, & secco nel primo.

SCELTA. Il migliore è quello, che è alleuato in buona aria, & sia giouene, & frollo.

GIOVAMENTI. Nutrisce assai, massime quei ch'hanno lo stomaco caldo, & che si essercitano.

NOCVMENTI. Sono di dura, & tarda digestione, generano sangue malenconico, & dã cattiuo nutrimento, nuocendo a chi viue in continuo otio. Sono questi animali dannosi agli horti, & a i tetti. Pauoni dannosi.

RIMEDI. Si mangino i gioueni, & che siano ben frolli, & che siano stati per alquanti giorni appesi per il collo, con un gran peso a'piedi l'inuerno al sereno, arrostiti con garofani, & altre cose simili.

PER-

PERDICE.

Obfuit ingenium Perdici, effrena libido
Pernecet, Aucupium ni modo fallat auis.
Grata tepescenti stomachum siccata liquore,
Cor tumidumq; potest prima fouere iecur.
Si timet excelsos cum sit leuis illa, volatus,
Palladia casus seruat ab arce suos.

NOMI. Lat. *Perdix.* Ital. *Perdice, & Starna montana, che ha il becco rosso.* Perdice.

QVALITA. E calda nel primo grado, & secca nel secondo.

SCELTA. Il migliore è il giouene, & maschio, chiamato Pernicone.

GIOVAMENTI. Genera buono, & sottil nutrimēto, presto si digerisce, ingrassa, disecca l'humidità dello stomaco, & conferisce a cōualescenti; è ottima, & lodata più della gallina; accresce il coito, & non lascia far corrottione nello stomaco; conferisce mirabilmente a quei ch'hanno il mal Francese; il fegato gioua al mal caduco, mangiato vn'anno continuo, hauendo però la licentia da chi si conuiene. Mal Francese.

NOGVMENTI. Le vecchie son di durissima carne, & di cattiuo sapore; nuocono a i malenconici, & restringon il corpo.

RIMEDI. Non si mangino se non giouinette, & le vecchie si frollino l'inuerno al sereno della notte.

STAR-

STARNA.

Externa est volucris quæ vulgo starna vocatur,
Cit Venerem, huic cedit Gallica dira lues.

Starna.

NOMI. Lat. *Externa.* Ital. *Starna.*

QVALITA. E la sua carne temperata.

SCELTA. Le migliori sono le giouani, & le frolle al sereno.

GIOVAMENTI. E la sua carne simile a quella della pernice, di buon nutrimento, & dicono che guarisce il mal Francese, seguitando per vn' anno mangiar' ogni dì vna starna, & nō altro, hauendone però debita licenza da chi si conuiene.

Mal Francese.

NOCVMENTI. Le vecchie son difficili a digerire, & generano cattiuo, & malenconico humore.

RIMEDI. Si mangiano le giouani, & le frolle, & ben condite.

QVAGLIA.

Sint autumnales croceo tibi pabula lumbo,
Siue Coturnices, siue vocas Qualeas.
Sensibus hæc mala sunt, tenebrisq; replētia fuscis,
Ventri inuisa, malis febribus exitium.
Si tamen vlla tuos circumuolitauerit orbes,
Cœna tibi non sit, sed leue prandiolum.

Quaglia.

NOMI. Lat. *Coturnix.* Ital. *Quaglia.*

QVALITA. E calda nel primo, & humida nel secondo grado.

SCEL-

SCELTA. Si eleggano q̃lle, che siã nudrite in luoghi doue nõ sia elleboro, che sia p̃sa da vccelli di rapina, & che sia grassa, & ben frolla.

GIOVAMENTI. Gioua a malẽconici, che cõ la loro humidità tẽprano la siccità di q̃llo humore, sõ di grã nutrimẽto, & grate al gusto.

NOCVMENTI. Si corrompono facilmente, & p̃parano i corpi alle febri, & generano tremore, & spasimo, & mal caduco, secõdo alcuni, pche q̃sto vccello patisce di questo male, quãtũq; molti dicano che q̃sto nõ s'intende delle quaglie, ma d'un'altro vccello maggiore. In sõma nõ bisogna vsarle troppo spesso, pche generano escrementi vitiosi, & prõtissimi a putrefarsi, & q̃lle grasse rilassano lo stomaco, & fanno pdere l'appetito; se adũq; alcuno vorrà mangiarne, elegga le quaglie giouéni, & ben carnose, ma non troppo grasse.

Mal caduco.

RIMEDI. Cõ l'aceto, & col coriãdro se gli leua la malignità loro. Bisogna mãgiarne di rado, & l'autũno, quãdo hãno il gozzo pieno di grano, oueramẽte si nutriscono in casa; nõ si cõuẽgono a'vecchi, nè a flẽmatici, l'autũno son manco nociue, come s'è detto, che in altra stagiõ dell'anno, & si deuono arrostir cõ diligenza, ne si deuono cõdir con lardo, ma con altro grasso, come di vitella, o simile; la state non si mangino, che all'hora son molto estenuate, & nutriscono i lor figliuoli, & per questo accendono facilmente le febri, & fanno ricadere i conualescenti.

Conualescenti.

STORNO.

Sturne peregrinas mendices aridus vuas,
Socratici cœna nolumus esse tua.

Storno.

NOMI. Lat. *Sturnus*. Ital. *Storno*.

QVALITA. E caldo, & secco, ma quando è grasso è humido.

SCELTA. Si eleggano i gioueni, & i grassi al tempo dell'vua.

GIOVAMENTI. Giouano gli storni, quando son ben grassi dall vua, a coloro che sono estenuati, & secchi, che nutriscono assai.

NOCVMENTI. Quando son magri difficilmente si digeriscono, & generano humori malenconici fuor dell'autunno, sono cattiuo cibo perche si pascono di cicuta, ch'è a noi pernicioso veleno.

Cicuta.

RIMEDI. Non si māgino se nō al tēpo dell'vua laquale è dalli storni marauigliosamēte bramata, & subito pſi si tagli loro la testa.

TORDO.

Inter aues Turdus si quis me iudice certet;
Inter quadrupedes gloria prima Sues.

Tordi.

NOMI. Lat. *Turdus*. Ital. *Tordo*.

QVALITA. Sono caldi, & secchi nel principio del secōndo grado.

SCEL-

SCELTA. Si elegghino quelli al tempo dell'inuerno, che siano grassi, & pasciuti di grani di ginepro, & di mortella; la lor carne è di buon sapore, & al gusto gratissima, massime arrostiti grassi subito che son senza cauar loro gli intestini, vn cibo laudatissimo.

GIOVAMENTI. Danno, se bene non molto almeno buon nutrimento, che facilmente si digeriscono, & non sono ventosi, massime i montani; sono molto conuenienti a i deboli, & a i conualescenti, percioche fanno buon sangue, & presto si digeriscono massime quelli grassi.

NOCVMENTI. I vecchi, & i magri difficilmente si digeriscono, generano humori malenconici massime quei c'han la carne nera, & nuocono a coloro che patiscono emicrania, & frenesia.

Emicrania.

RIMEDI. Si mangino i grassi, giouani, & freschi, arrostiti con saluia & lardo o veramente si cuocano nel brodo di buona carne, stufati con petroselo, vua passa & altre herbe aperitiue; son buoni ne i tempi freddi, in ogni età, & complessione, eccetto a i molto vecchi. Si fuggano i vecchi, & macilenti, & i negri.

TORTORE.

Nos rapit in Venere Turtur, licet ipsa Mineruæ
Casta dicata, fugit vidua hæc consortia cuncta,
Perpetuo gemit, arentiq; immurmurat vlmo
Non mandenda recens, sistit, ventremq; fluentem
Comprimit, adstringit, dissentericisq; medetur;
Postremus meliorq; cibus, stomachoq; salubris.

Tortore.

NOMI. Lat. *Turtur*. Ital. *Tortore*.

QVALITA. Sono calide & secche nel secondo grado.

SCELTA. Le megliori son le giouani, & pasciute alquanti giorni in casa, accioche acquistino vn poco di humidità.

GIOVAMENTI. Danno ottimo nutrimento, son di buon sapore, presto si digeriscono, fortificano lo stomaco, accrescono il coito, assottigliano l'ingegno; si danno vtilmente arrostite con garofani, & succo di aranci, ne i flussi, & nella dissenteria.

NOCVMENTI. Le tottore vecchie nuocono a i colerici, & a i malenconici, pche la lor carne ha in se molta siccità, onde son di difficile digestione, & generano sangue malēconico.

RIMEDI. Si mangino le gioueni, & grasse, tenute in casa a cibare p alquanti giorni, di cibi humidi, & si tengano due giorni morte al sereno della notte; son buone ne i tempi freddi, per i vecchi, & per i flemmatici.

VC-

VCCELLETTI MONTANI.

GLI altri vccelli minuti di monti son megliori di quei, che stanno in luoghi piani, in stagni, paludi, & luoghi acquosi, & campestri; percioche quei che stanno ne i monti sono piu calidi, & più secchi, & di manco superfluità, onde generano sangue sottile, facilmente si digeriscono, & se saranno grassi, daranno laudabil nutrimento, & molto vtile a i conualescenti, & a certi infermi; & all'incontro, quelli vccelletti, che viuono nell'acque, difficilmente si digeriscono, danno grosso nutrimento, percioche hanno la carne piena di molta superfluità. Et questo basti per hora hauer detto de gli vccelli; resta hora, che veniamo a i pesci.

Vccelletti.

Vccelletti montani.

AVERTIMENTI NE I PESCI.

I PESCI rispetto alle Carni sono di minor nutrimento, ma grosso, flemmatico, frigido, & pieno di superfluità, i marini son di maggior nutrimento, che gli altri, & i sassatili sono migliori, sono difficili a digerire, & i segni della indigestion loro, sono la sete, essendo che tutti generano sete, dimorando lungamente nello stomaco, alcuna volta si corrompono. Circa i pesci adunque si servino queste regole.

I. Tutti i pesci s'hanno da mangiar caldi, & non freddi.

II. Non bisogna riempirsi troppo di alcuna sorte di pesce, ma se ne deue mangiare minor quantità, che non si fà delle carni.

III. Non è da vsare molto nè spesso i pesci, & quando si vsano si mangiano conditi con aniso, finocchio, & spetie, per diseccare in qualche modo l'humidità loro.

IIII. Non si mangino i pesci dopò grande essercitio, o fatica, perche all'hora si corrompono facilmente, nè bisogna mangiarli dopò gli altri cibi; chi ha lo stomaco debole, o ripieno di mali humori, nessuna sorte di pesci vsi, & per questo si deuono dare a i conualescenti, & vecchi, perche più tosto sminuiscano il calor loro, che l'accrescano.

V. I pesci, & la carne alla medesima mensa si prohibiscono, cosi i pesci, & il latte, o latticinij, perche causano molte cattiue infirmità, ne men si conuengono con l'oua.

VI. I pesci grossi, & viscosi insalati alquanto, sono megliori de i freschi, & manco nociui, ma non siano troppo salati, percioche il sale è molto molesto al ceruello. I pesci freschi generano flemma acquoso, mollificano i nerui, & non si conuengono se non a stomaco calido. I maritimi, o vn poco salati, non sono tanto humidi, & per questo sono megliori. I salati, & secchi sono di cattiuo nutrimento.

VII. E ancora d'auertire, che quanto l'acqua in cui giacciano i pesci è più morbida, e più profonda, tanto più prestanti sono i pesci in essa nutriti.

VIII. I pesci maritimi sono megliori di quei dell'acque dolci, perche sono più calidi, & per la salsedine dell'acqua, manco humidi. Il nutrimento loro è più propinquo a quello delle carni.

IX. Fra i pesci maritimi, & fluuiatili, sono più laudabili quelli, che stanno in luoghi petrosi, dapoi ne gli arenosi, & nell'acque dolci, & chiare, & correnti, doue non siano sporcitie; ma sono cattiui quei pesci, che viuono nel fango, nelli stagni, & nell'acque ferme.

X. Tutti i pesci tanto marini, quanto fluuiatili, li megliori sono quelli, che non sono molto grandi, & che non hanno carne dura, nè secca, & ne i quali non è grassezza, non mucilagine, nè sapore, o odore cattiuo, non viscosi, ma frangibili, non presti a corrompersi, ma che si mantengano assai, & che non ha-

bitino in stagni, o in luoghi sordidi, & che habbino molte squame, & molte spine.

XI. Sono i pesci frigidi, & humidi, & per questo nuocono alle frigide complessioni, & a i nerui, quantunque moltiplichino il latte, & lo sperma, & siano a colerici conuenientissimi.

XII. La megliore cottura, & preparatione dei pesci, è arrostirli sopra i carboni, o sopra la gratticola; il lessarli, è il secondo modo; il friggerli, è il più cattiuo modo, massime per quelli c'hanno lo stomaco debole. Gli arrostiti adunque sono megliori de i lessi, & i lessi megliori de i fritti; ma è da auertire, che i pesci arrostiti, non si deuono coprire, acciochè possino essalare i lor vapori.

AN-

ANGVILLA.

Phlegmaticis epulum minime est Anguilla salubre.
Huic lentoris enim copia, alitq; nimis:
Fit melior transfixa veru, moxq; ignibus assa,
Vt fit enim aridior, sic mage grata gulæ.

Anguilla

NOMI. Lat. *Anguilla*. Ital. *Anguilla*.

QVALITA. E fredda nel primo grado, & humida nel secondo.

SCELTA. S'eleggano quelle, che la primauera si prēdono in mar arenoso, e nō fangoso, e subito pˉsa sia cotta: q̄lle dell'acque chiare sō le migliori, come q̄lle del lago di Belseno.

GIOVAMENTI. E di delicatissimo sapore, dà buon nutrimento, & salata conseruasi longamente, & diuiene ottima per gli stomachi flemmatici.

NOCVMENTI. Mangiandone troppo offende lo stomaco, difficilmente si digerisce, che la sua carne è viscosa, vsandone troppo spesso, & in troppa quantità genera la pietra nel le reni, & nella vessica, fà venir la podagra, & i dolori artetici, offende tutte le viscere, & principalmēte nuoce alla testa, massime q̄lle che nascono nelle acque torbide; le salate nuocono a i malenconici pcioche accrescono q̄ll'humore, & in somma chi mangia troppo anguille si mette a pericolo della vita.

Anguil pericolose.

RIMEDI. Sono mā co nociue q̄lle che scorticate fresche, & suētrate, gittata via la testa,

la coda s'arrostiscano con alloro, spesso aspergendoui sopra poluere di zuccaro, fior di farina, & canella. Le sottili si mangino fritte, con pepe & succo di aranci, & s'auertisca, che siano molto ben cotte.

AGVCCHIA.

Carne Raphis solida, & dura est, ægreq; domatur
Coctura, succi sed tamen vsque boni est.
Si fiet ergo semel stomachum virtute valentem,
Et calidum ventrem nacta potenter alet.

Agucchia

NOMI. Lat. *Acus.* Ital. *Agucchia.*

QVALITA. E difficile a digerire.

SCELTA. Quei più grossi sono megliori.

GIOVAMENTI. Sono di buono nutrimento, massime mangiati fritti questi pesci, che potentemente nutriscono.

NOCVMENTI. E la lor carne dura, & difficilmente si digerisce.

RIMEDI. Si mangiano fritti con agresta, o succo di aranci, oueramente si mangino salati, che cosi molti li mangiano crudi col pane.

CALAMARO.

Antiquis abiecta fuit Loligo, probatur
Sed nunc, hancq; petunt, ſepe probantq; coqui.

NOMI. Lat. *Loligo.* Ital. *Calamaro, perche ha dentro del corpo vna veſſica piena d'vn negro liquore, che pare inchioſtro, ilquale quando ha paura eſce ſuori, come auiene a gli huomini timidi, che ſi muoue loro il corpo, & coſi intorbida l'acqua, & ſaluaſi da i peſcatori.*

Caro

QVALITA. E frigido nel primo grado, & humido nel ſecondo.

SCELTA. Il migliore è il piccolino perche è più tenero, & più preſto ſi digeriſce, & che non ſia preſo in mari morti, & ſia pregno.

GIOVAMENTI. E delicatiſſimo al guſto, accreſce l'appetito, & è di molto buon nutrimento.

NOCVMENTI. I grandi difficilmente digeriſcono, & nuocono particolarmente a i paralitici.

RIMEDI. Si coprono di farina, & ſi friggono, & aſperſi di ſucco d'aranci, ſi mangiano in ogni ſtagione, & in ogni età, purche non ſiano grãdi. Sono ancora mãco nociui, & meglio ſi digeriſcono cotti in acqua, & vino al pari aggiuntoui olio pepe ſale, & herbe odorifere, ma ſi cuocono col lor negro liquore che ſenza eſſo ſon manco ſoaui.

CAP-

CAPPONE.

Quantumuis mutos pisces Natura crearit,
Coccyx efficta nomina vocis habet.
Est autem duræ carnis, siccæq;, nihilq;
Lenti in ea, aut modicum, nil quoque fellis inest.
At vero gladio partes dissectus in ambas
Frigitur; & multo gratior esse solet.
Vtq; minus cuculi desint, & in eare, & vndis
Viuunt, longe alios terra frequenter alit.

Cappone.

NOMI. Lat. *Cuculus, & Coccyx.* Ital. *Cappone.*

QVALITA. E frigido, & humido moderatamente.

SCELTA. Il grosso è megliore.

GIOVAMENTI. E pesce molto sano, & di gran nutrimento.

NOCVMENTI. Hà carne dura, & difficile a digerire.

RIMEDI. Fritto, & mangiato con succo d'aranci, ouero lesso nell'acqua è più grato.

CARPIONE.

CARPIOS, *Salmonem, & Trutiam bonitate videtur*
Ingeniti succi, & carne referre sua.

Carpione.

NOMI. Lat. *Carpio.* Ital. *Carpione.*

QVALITA. E caldo temperatamente, & humido nel principio del primo grado.

SCELTA. I megliori ſono i freſchi.

GIOVAMENTI. E nobiliſſimo tra tutti gl'altri peſci, & è tanta la gratia del ſuo ſapore, che a veruno altro peſce è ſecondo ha carne tenera, dà ottimo nutrimento, & in qualunq; modo ſi mangia, o fritto, o arroſti to, leſſo, ſempre è ſoauiſſimo; portaſi marinato per tutta Italia, & ſi conſerua con fronde di lauro, mirto, & cedro.

Conditura.

NOCVMENTI. Non apporta danno, o nocumento alcuno, ſe non che la ſua carne (cõme coſa gentiie) preſto corromperſi.

RIMEDI. Gli ſi leuino ſubito le ſcaglie, & le budella ſi faccia ſtare nel ſale per ſei hore poi ſi frigga nell olio, poi ſi aſperghi ſopra aceto, nel quale ſian bolliti garofani, pepe, canella, & zaffarano; è buono in ogni tempo, ad ogni età, & ad ogni compleſſione.

CEFALO.

Tam Cephalus ſtupido ſenſu eſt, vt ſi caput abdat,
Ex omni corpus parte latere putet.
Cœno, & aquis viuit, cœni reſipitq; ſaporem
Coctus, iudicio nec valet ille meo:
O Cephale, o Capito, ſic namque vocabimus illum,
Cui caput, & magnum, ſed ſine mente caput.

NOMI. Lat. *Cephalus, & Capito.* Ital. *Cefale.*

Cefalo.

QVALITA. E frigido nel primo grado. &

humi

Bottarghe.

humido nel ſecondo; delle ſue oua ſalate ſi ſanno le bottarghe.

SCELTA. Il megliore è quello, ch'è preſo in mare non fangoſo, ma arenoſo, & ſaſſoſo, & che il lito guardi a Settentrione, & non ſia grauido, nè graſſo troppo, che queſti ſono inſipidi.

GIOVAMENTI. E delicato al guſto, dà buon nutrimento, & il ſuo brodo moue il corpo.

NOCVMENTI. Quando è d'acqua fangoſa nuoce allo ſtomaco, non ſi digeriſce, & genera triſti humori, & molte ſuperfluità.

Cottura.

RIMEDI. I groſſi ſi cuocano a leſſo o ſi faccino arroſto con l'origano; i piccioli ſi frigan, & ſi mangino con ſucco di aranci, l'autunno, & l'inuerno.

DENTALE.

Si quando Piſcem mandis Συνόδοντα *caueto,*
Nimirum lapides in capite ille gerit.
Nam mihi cum ſola diſtent ætate Synagris,
Et Synodon ſiet hic maior, at ille minor.
Synagridos gemmis gemmas Synodontidas ergo
Anteferes, aliqua ſi bonitate valent.

Dentale.

NOMI. Lat. *Synagris, & Dē ice*. Ital. *Dentale.*

QVALITA. E caldo nel primo grado, & ſecco nel ſecondo.

SCELTA. Il megliore è il graſſo, & preſo in

Schia-

Schiauonia, & acconciato in gelatina, come fanno gli Schiauoni, che li portano cotti cō l'aceto sale & molto zafferano, & tagliati in pezzi ne fan gelatina.

Giovamenti. Nutrisce grandemente, ma se è molto grasso, non nutrisce tanto, & meglio si digerisce; stringe il corpo, onde è conueniente nelle dissenterie.

Nocvmenti. Tardi & difficilmente si digerisce, aggraua lo stomaco debile, & però non si conuiene a vecchi, nè a flemmatici.

Rimedi. Si cuoca nell'acqua, con molto olio & sale, ouero arrostendolo, & bagnandolo spesso d'olio, & d'agresta, ouero facendone gelatina con aceto, & spetie, & zafferano; è cibo delicatissimo per i gioueni, & per i colerici l'inuerno.

Gelatina.

FRAGOLINO.

Non crassam, non viscosam, laxam atque fluentem,
Et duram carnem non Erythrinus habet.
Carnibus auratæ accedit, laudabile sanguen
Procreat, an non dum sunt satis ista tibi?

Nomi. Lat *Erythrinus.* Ital *Rubelli, & Fragolini, perche son di color rosso, simile alle fraghe; è pesce di mare.*

Fragolino.

Qvalita. E temperato nelle qualità attiue, ma è humido nel primo grado.

Scel-

SCELTA. Il megliore è il fresco, fritto, massime l'inuerno.

GIOVAMENTI. Questo è nobilissimo pesce, genera buon nutrimento, & è molto salutifero a chi l'vsa, perche ha la carne tenera, saporita, & facile a digerirsi, & di molto nutrimento.

NOCVMENTI. Mangiandosi in souerchia quantità, nuoce a i vecchi, & a i flemmatici, eccita venere; putrefatto nel vino, & beuuto, fà venir a noia il vino, come l'anguilla soffocateui dentro, & beuuto poi il vino.

Vino come si renda noiose.

RIMEDI. E più sano cotto fritto, & condito con succo di aranci & pepe, ouero arrostito & mãgiato caldo con succo di agresto; è buono ancor lesso condito con herbe odorate, massime l'inuerno.

GRAN-

GRANCHIO.

Sat bene Cancer alit, qui curua fluenta frequentat,
Humectatque etiam corpora nostra satis.
Si partes igitur solidæ sunt febre prehensæ,
Cuius quam magno est, hic satis auxilio.
Vi quadam, valet occulta, canis ictibus atris
Fert magnam quamuis sit rabiosus opem.
Seu per se cinerem sumas, seu pane suillo,
Et thure immixtis, intrepido ore voras.
Aeschrion vrebat viuos, cineremque parabat,
Antidotum vera cum ratione datum.
Arida vis illi, cum præscriptisque vigorem
Acquirit, quis opes has neget esse Deum?

Nomi. Lat. *Cancer*. Ital. *Granchio*.

Qualita. E frigido nel secondo grado, humido nel primo.

Grãchio.

Scelta. I megliori son quelli, che sono appresso i fiumi, o altre acque dolci, & che sian presi di primauera, o d'autunno, a luna piena e quei che son teneri.

Giovamenti. Gioua a i tisici, perche è di gran nutrimento muoue l'orina, accresce il coito, purga la renella, & conferisce a quei, che son morsi da cani rabbiosi, pigliando la sua cenere. & si seccano i granci nel forno, & si danno per quaranta giorni a chi è morso da can rabbioso, ma bisogna cauterizar con ferro il luogo offeso, & far pigliar della poluere della rosa canina; con acqua, o con latte ingrassa, & per questo gioua a

S i con-

i consumati, & resiste alla colliquation dei membri con la tenacità sua, & sana l'vlcere del polmone.

Nocvmenti. La sua carne è alquanto difficile a digerire, onde genera humor grosso, & flemmatico a chi ne mangia in troppa quantità, & per questo è nociuo a i flemmatici.

Cottura. Rimedi. Si cuocano bene su la brascia viua, & poi si mangiano con pepe, & con aceto forte; è buono ne i tempi caldi per i giouenì, & per i colerici, & per quei cſſe hanno lo stomaco molto caldo.

GAMMARI.

Astacus & molli carne est, & denique suaui
Præditus, hincque ideo perfacile excoquitur.
In capite ipsius si quis lapis inueniatur,
Discito quod Renum comminuat lapidem.

Gammari. Nomi. Lat. *Astacus.* Ital. *Gammaro.*

Qualita. Sono i gāmari come i grāci, freddi nel secondo grado, & humidi nel primo.

Scelta. Quelli de' fiumi sono migliori di quelli marini.

Giovamenti. Giouano a gli ethici, & ai cōsunti ingrassandoli, & cō la lor tenace humidità resistono alla colliquatione de i mēbri solidi, & con la frigidità al calore strano inuecchiato ne i membri, sono di gran nutrimēto, & il lor brodo gioua a gl'asmatici.

No-

Nocumenti. Generano humori flemmatici, & sono di difficile digestione.

Rimedi. Cocendosi come i granci su le brascie viue, & poi mangiandosi con pepe, & con aceto meglio si digeriscono; son buoni per i sanguigni, e per i colerici ne' tẽpi caldi.

LACCIA.

Thrissa boni satis est succi, cum pinguit: ori,
Nec stomacho ingratum, nec nociturum epulum
Scilicet vt patrias sedes, pontumq; reliquit,
Dulciq; innat aqua, nam satis illa placet.

Nomi. Lat. *Thrissa.* Ital. *Laccia.* Laccia.

Qualita. E fredda nel primo grado, & humida nel secondo.

Scelta. La meglior'è quella, che è presa in acque dolci, e non in mare, perche queste son aride, secche, e dure, ma come entrano ne i fiumi, subito diuentano grassissime; & al principio di Giugno tornano in mare a partorire. Quelle del Teuere prese di Maggio, o di Aprile tengono il principato, & siano piene di oua.

Giouamenti. E delicata al gusto, & dà molto nutrimento al corpo, prouoca il sonno, & ha in capo vna pietra che conferisce alla quartana. Quartana

Nocumenti. Nuoce quando è presa in

mare perche ha la carne dura, & secca, che difficilmente si digerisce onde nuoce a coloro ch'hã l'stomaco debile, pche genera flẽma.

RIMED. Se si cuoce nell'acqua cõ aceto, & sale & si mangia con sapore acetoso e megliore; ouero fatta arrosto, bagnata cõ aceto, & olio col finocchio, saluia, o rosmarino; si conuiene a ogni età & complessione mangiata in poca quantità di primauera, presa nei fiumi, & piena d'oua.

LAMPREDA.

Lampetra carne quidem est molli, lentoris habetq;
Nonnihil, at magni nunc tamen est precii.
Vere edito hanc, siquid mæ tiuis insuauior estur
Temporibus, nam tum durior efficitur.
Impul as (mirum) puppes vento illa secundo
Sistit, & inceptum sæpe moratur iter.

Lampreda

NOMI. Lat. *Lampetra*. Ital. *Lampreda, & chiamasi cosi per che sen prestan lambendo le pietre.*

QVALITA. E calda temperatamente, e humida nel primo grado.

SCELTA. La megliore è quella, che è presa ne i fiumi la primauera, che all'hora e più grassa & ha la spinal midolla piu tenera.

GIOVAMENTI. Dà ottimo nutrimento, accresce lo sperma è delicatissima al gusto, & pretiosissima nelle mense.

NOCVMENTI. Si digerisce alquanto tardi massime se non sia ben cotta, e ben condita, offende

offende i podagrosi, e chi patisce difetti di nerui.

RIMEDI. Si affoga dentro la maluasia, & gli si serra la bocca cō noce moscata, & i buchi con garofani, e si cuoce in vn tegame cō nocciole pane, olio, spetie, e maluasia; è buona d'ogni tempo, per ogni età e complessione eccetto che per i decrepiti, e per quei che patiscono ne i nerui.

LVCCIO.

LVCIVS *obscuris vitam qui degit in vndis*
Peior eo in puris qui fere degit aquis.
Namq; mali succi est, qui stagna, lacusq; frequētat,
At qui pura subit sæpe fluenta valet.

NOMI. Lat. *Lucius*. Ital. *Luccio*. Luccio.

QVALITA. E freddo, & humido nel secondo grado.

SCELTA. Il meglior è quel di fiume, ouero di laghi non fangosi, & deue esser grande, fresco, & grasso.

GIOVAMENTI. Dà il luccio molto nutrimento, le sue mascelle abbrusciate, e ridotte in poluere, e beuute con vino al peso di vna dramma, rompono la pietra. Pietra.

NOCVMENTI. E di dura digestione di cattiuo nutrimēto & aggraua lo stomaco, moltiplicando la flemma.

RIMEDI. Cuocasi a lesso, insieme con herbe odorate, & con oglio, & poi mangiasi con sapor bianco, ouero si arrostita nella gratticola con origano, & aceto; si conuiene l'inuerno a i gioueni, & a i colerici; è pasto graue, ma quando è preso in fiume è piu digestibile, & molto manco nociuo.

LVMACA.

Cochlea, quæ salsas habitat cõmuniter vndas,
Ventriculo vtilis est, & cito ventre meat.
Vtilis, & stomacho quæ terras incolit, at quæ
Flumina amat, virus nescio quod resipit,
Cumque sient plures species, variæque vidende
Plus alijs veniet, grata marina mihi.

Lumache

NOMI. Lat. *Cochlea*. Ital. *Lumache*.

QVALITA. E fredda nel primo grado, & humida nel secondo.

SCELTA. La megliore è quella che è colta in luoghi montuosi & colli ameni & lontani da paludi. ch habbia pasciute herbe odorifere sia purgata & coperchiata al tempo dell'inuerno; son buone ancora quelle delle vigne, ma molto megliori son quelle, che si colgono nelli spineti.

Tisici.

GIOVAMENTI. Gioua allo stomaco, & è grata al gusto, nutrisce assai, è ottima per i tisici, & smorza l'ardore della collera, & la sete, & prouoca il sonno; è ottima per gli ethici.

No-

Nocvmenti. Difficilmente si digerisce, & facilmente si conuerte in flemma, onde nuoce a chi patisce di pietra, o di renella.

Rimedi. Cocendosi bene in compagnia di herbe odorate, come mẽta, calamẽto petrosello, & alio cõ olio, ma che sia molto bẽ cotto. Il meglior modo di mangiarle è lessarle prima, & poi frigerle, & mangiarle con la salsa; ouero lesse che sono, si metta dentro nel lor guscio vn poco di saturca, o timo, & poi si riuocano sopra la brascia; la marina è megliore di tutte, & manco nociua, massime ne i tẽpi freddi, & quãdo è ben purgata è buona p i gioueni, p i colerici, & p quei ch'hãno il calor naturale gagliardo.

OMBRINA.

Terra, & aqua, fuluo simul auro vescitur Vmbra,
Fit magni a multis propterea precij.
Quippe huic alba caro Truttarum more videnda est
Firma, suo stomachum quæque sapore iuuet.

Nomi. Lat. *Vmbra.* Ital. *Ombrina.*

Ombrina.

Qvalita. E calda temperatamente, & humida nel primo grado.

Scelta. La megliore è la più grassa, & la più saporita, & tra tutte le parti solida più il ventre.

Giovamenti. Dà buon nutrimento, facilmẽte si digerisce, tẽpera l'ardor del sãgue, &

dopò lo sturione è il più nobile, & il più saporito pesce, che si mangi.

Nocumenti. Nuoce allo stomaco frigido tardi si digerisce, non essendo ben cotta, & genera opilationi.

Rimedi. E manco nocua cocendosi a lesso nell acqua & nell aceto, & poi mãgiandosi col sapor bianco, ouero arrostita piena di garofani, mangiandola cõ olio & agresto; è buona ne i giorni caniculari per i giouen & per i colerici, ma nuoce alle persone otiose, a i vecchi, & a i flemmatici.

ORATA.

Pisciculis, sese & Conchis AVRATA *saginat,*
Maxillaque illos asperiore domat.
Carne autem media est, orique accommoda valde,
Haudque exors succi dicitur esse boni.

Orata.

Nomi. Lat *Aurata.* Ital *Orata.*

Qualita. Nel caldo è temperata, ma è secca nel primo grado.

Scelta. La megliore è quella che è presa d'inuerno in alto mare, & non in mare morto, & il principato hanno quelle che son prese ne i mari di Leuante.

Giovamenti. Dà copioso, & buon nutrimento a chi la digerisce bene, & accresce il coito.

No-

Nocumenti. E difficile a digerire perche ha la carne molto dura.

Rimedi. Cocendosi in acqua & olio con zafferano spetie vua passa, & herbe odorate, ouero su la gratticola, mãgiãdola cõ olio, & aceto marinata, è buona di inuerno, nel qual tempo è più saporita; cõferisce a i giouani, & a i colerici, & a quei che molto si essercitano, & hanno gagliardo lo stomaco.

OSTRICA.

Lubrica nascentes implent Conchilia Lunæ;
Sed non omne mare est generose fertile teste
Murice Baiano mel ior lucria peloris
OSTREA *Circeis Misene oriu ntur Echini*
Pettinibus patilis iactans se molle Tarrentum.

Nomi. Lat. *Ostre.* Ital. *Ostrica.* Ostrica.

Qualita. E calda nel primo grado, & humida nel secondo.

Scelta. La megliore è quella del lago Lucrino, massime presa ne i mesi, che hanno R, & siano mangiate fresche.

Giovamenti. Risueglia l'appetito, accresce il coito, & muoue il corpo.

Nocumenti. E difficile a digerire, accresce la flemma, & fà opilationi.

Rimedi. Si mãgi cõ pepe olio & succo di arãci, dopò cotta su la brascia, che nõ si deue

ue lessare; si conuiene ne i tempi freddi ai gioueni, & a i colerici, & a quei che hanno lo stomaco molto gagliardo.

RANOCCHIE.

RANARVM alba caro, sed semper durior esa.
Ipsa recens infusa tamen non tempore paruo
In Lympha tenera, efficitur nutrique potenter,
His cõfert quib. & ptisis, & simul hetica moxa est
Cum sale, cumque oleo coctæ, si denique edantur
Contra serpentum vis illis cuncta venena.
Ranarum cum melle cinis, quando illitus illo est,
Implet Alopecias, sanguem sistitque fluentem.

Ranocchie.

NOMI. Lat. *Ranæ.* Ital. *Ranocchie.*

QVALITA. Son frigide nel secondo grado, & humide nel primo.

SCELTA. Le megliori son quelle che habitano nell'acque grosse, & ben formate, & non generate nel tempo della pioggia.

Tisici.

GIOVAMENTI. Cotte lesse con olio, & sale, & mangiate sono la theriaca de i veleni di tutte le serpi; la lor decottion fatta con acqua, & aceto, vale a i dolori de i denti, nella lepra, & a gli spasimi; sono vtilissime a i tisici, & la lor decottione gioua alla tosse antica, massime cotte in brodo di pollo, o di cappone, & humettando prouocan soauemente il sonno; la cenere dellor fiele,

fiele, beuuta con vino, al peso di vna dramma, sana la febre quartana.

Quartana.

NOCVMENTI. Essendo nate di putredine, & dimorando nell'acque putride, danno putrido nutrimento. & però causano dolori de gli intestini, difficilmente si digeriscono, nutriscono poco & generano sangue malenconico, grauano lo stomaco accrescono le flemme, & quãdo sono morte dalle serpi, o andando in amore, non si deuon mangiare, percioche danno gran perturbatione al ventre, & allo stomaco, & fanno orinar sangue.

RIMEDI. Siano ben cotte, & bene apparecchiate, con salse fatte di herbe odorifere, & calide, & con vn poco di aglio, delle ranocchie son buone a mangiare solamente le coscie scorticate prima, & tenute in acqua fresca per ventiquattro hore; sono manco nociue mangiate con spetie con succo di aranci o di limoni son buone ne i tempi caldi per i gioueni, & per i colerici ma non per vecchi, nè per flemmatici, nè per gli otiosi.

SAR-

SARDA.

Cum muria Sardina duos seruatur in annos,
Fitq; garum hinc, toto corpore felle caret.
Quare aliqui cũ oleo, & sale, purgata integrã in olla
Craticula vel eam si voluere coquunt.

Sarda. Alice. Sardella.

NOMI. Lat. *Sardina, e Sarda* Ital. *Sarda, e quando è Sardina si sala, e chiamasi Alice, e quando è Sarda si sala parimente, e chiamasi Sardella.*

QVALITA. E frigida nel principio del primo grado, e humida nel fin del medesimo.

SCELTA. La meglior è quella ch'è presa la primauera in mare arenoso, e non fangoso.

GIOVAMENTI. Presa subito cotta, e mangiata, è di buõ nutrimẽto, & di delicatissimo sapore. le sarde salate risuegliano l'appetito, nettano lo stomaco dalle superfluità e però se ne concede in poca quantità a i conualescenti, nel principio del mangiare.

NOCVMENTI. Genera ventosità, massime se si mangia la sua spina, & hà dell humido.

Cottura.

RIMEDI. Cocendosi in vn tegame, o su la gratticola dentro vn foglio di carta cõ olio, petrosello, e pitartima, o con sale, & origano per alcuni pochi giorni conseruandosi si rimedia a i suoi nocumenti: si cõuiene la sarda a tutte l'etadi e complessioni la primauera pur che non se ne mangi in troppa quantità.

SPIGOLA.

Albo ex iure LVPVS, *tenuíq; clixus aceto,*
Affectis adfert febribus auxilium.
Gignit enim tenuem succum, sanguemq; probatum,
Quando caro ipsius perfacile excoquitur.
Non Galli iecori cedit, non Anseris hepar
Illius succi, vel ratione boni.
Inuenies capitis duros in parte lapillos,
Qui renum duros comminuant lapides.

Spigola.

NOMI. Lat. *Lupus.* Ital. *Spigola.*

QVALITA. E fredda, & humida nel secondo grado.

SCELTA. La meglior'è la candidissima. & mollissima, e presa nel Teuere tra li due pôti, e specialmente nel mese di Genaro, ilqual è chiamato per questo Spigola.

Spigola.

GIOVAMENTI. E di sapore delicatissimo, rinfresca assai generando humore freddo, e sottile di sostanza, è molto grata nelle tauole di grandi, e la pietra che ha in testa rompe le renelle, e le pietre.

Pietre.

NOCVMENTI. Noce a i catarrosi, massime quando è grauida, percioche genera molti escrementi in ogni stagione.

RIMEDI. E mãco nociua cotta in acqua, e aceto, e poi mãgiata cõ sapor biãco acetoso ouero cotta sopra la gratticola, mãgiãdola cõ olio, aceto, e sale, e cosi cõferisce ad tutti massime nel mese di Gennaro.

STV-

STVRIONE.

Heroum tantum capiant ACCIPENSERA *mensæ,*
Mille etenim nummum non mihi piscis erit.
In precio nullus Romæ magis extitit vnquam,
Ornent regales munera rara dapes.

Sturione.

NOMI. Lat. *Sturio, Acipenser.* Ital. *Sturione,*

QVALITA. E caldo nel principio del primo grado, & humido nel secondo.

SCELTA. Il megliore e quello che è preso ne i fiumi ne i quali si fà piu grasso, & più saporito, che nel mare

GIOVAMENTI. Nutrisce assai, accresce il coito, & rinfresca il sangue, & si stima nelle tauole per cibo pretiosissimo, & che tenga il primo loco; delle sue oua salate si fà il cauiaro, che si mangia cotto & crudo, per sueugliar l'appetito, & per far bere con gusto, & della polpa se ne fanno li schenali, che sono salati, & secchi al fumo, che sono appetitosi a mangiare, ma non son buoni per catarrosi & podagrosi.

NOCVMENTI. Ha la sua carne grassa, che genera humor vischioso, difficilmente si digerisce, & tanto più, quanto è più fresca.

RIMEDI. E manco nociuo mangiandone la testa, & la pancia solamente, & sia frollo, cotto a lesso nell'acqua & aceto, e poi mangiato con sapor bianco acetoso, con canella dentro.

TEL.

TELLINE.

Et bene alunt TELLINAE, *& ventrem sæpius æsæ,*
Sed coctæ modicis ignibus exonerant.
Conditæ sale moxque igni feruente crematæ,
Vrentem reddunt non leuiter cinerem.
Hinc cedri exceptus succo, sensimque perunctus,
Impellit glabras vsque manere genas.

NOMI. Lat.*Tellina.* Ital.*Telline.* Telline.

QVALITA. Sono calde nel primo grado, & secche nel secondo.

SCELTA. Le megliori sono grande, & fresche.

GIOVAMENTI. La lor decottione fà lubrico il corpo, prouoca l'orina, sono grate al gusto; la cenere delle salate con succo di cedro, prohibisce il rinascer de' peli.

NOCVMENTI. E la lor carne di tarda digestione, & graua lo stomaco, fà venir la sete, stringe il petto, & genera le renelle.

RIMEDI. Bisogna purgarle ben dalla rena, ponendole per vn giorno nell acqua frescha e sbattendole con la scopa, poi si cuocono con cipolla soffrita, & vino, aggiongendoui herbe odorifere, petrosello, & spetie; son buone ne i tempi freddi, per i vecchi per i flématici, & per quei che s'affaticano assai.

TEN-

TENCA.

Escrementitio succo, crasso atque tenaci
Tinca est, propterea non placet illa mihi.
Lucius (vt perhibent) læsum se vulnere, Tinca
Affricat, & mira tandem ope liberabit.
Per medium secta, & capo plantis quibusdam
Attulit admota in febre frequenter opem.

Tenca.

NOMI. Lat *Tinca*. Ital. *Tenca*.

QVALITA. E fredda, & humida nel secondo grado.

SCELTA. S'elegga la femina presa in fiume, o in lago non fangoso l'autunno & l'inuerno. Quelle del lago di Perugia son buone, ma ottime sono quel le del lago di Monte Rosoli.

GIOVAMENTI. E di grā nutrimēto ma escremētoso tagliate le tēche p lūghezza di schiena. & applicate alle piāte de piedi & de' polsi, mitiga l'ardor delle febri & l abbreuia.

NOCVMENTI. Si digeriscono tardi grauano lo stomaco & sono di cattiuissimo nutrimento massime quelle che nascono nelle paludi māgiate ne i giorni canicolari.

Cottura.

RIMEDI. Cocēdosi cō aglio & herbe odorate, & spetie al forno, son manco nociue, & cotte cō oglio cipolla, & vua passa o riuesciate, & empite cō mēta, aglio petrosello, & aneto māgiādole cō aceto, o agresto. E la tenca cibo da vsarsi in tēpi freddi, da' gioueni, da i colerici, & da quei che molto s'affaticano.

TE-

TESTVDINE.

Carne satis pingui grata, & Testudo suaui est,
Si coquitur posito tegmine mollis erit.
Mansa phthisim putrem soluit, tumidumq; lienem,
Fitq; venenatis vermibus Antidotum,
Sensibus exhibita est adimentum nobile, morbum
Tollit, & herculeum, quid olet oua bibat.
Calda parum humescit, fluuios, montesq; peragrat.
An caro vel piscis sit, petis? est media.

Testudine. Tartaruca.

NOMI. Lat. *Testudo, à testa qua tegitur.* Ital. *Testudine, & Tartaruca, sono animali de mezzana natura tra gli animali, & i pesci, come le lumache.*

QVALITA. E fredda nel secondo grado, & humida temperatamente.

SCELTA. Le migliori sono quelle, che non sono acquatice, ma terrestre grosse, piene di oua, e pasciuta prima che si mangi di buoni cibi in casa.

GIOVAMENTI. Sono di grandissimo nutrimento, & per questo si danno vtilmente a i tisici, & estenuati, il sangue loro beuuto giova a quei che patiscono di mal caduco; della carne della tartaruca cotta se ne fà pesto à gl'infermi per rinfrescarli, e ristorarli.

NOCVMENTI. Genera sangue grosso, e flèmatico, fà gli huomini pigri e dormigliosi, e tardissimamente si digerisce.

RIMEDI. Sia ben cotta, gettando via la prima e seconda acqua, & bene apparecchiata

con herbe calide pepe zafferano, e rossi d'oua son buoni per giouani, per colerici, e per quei che molto s'affaticano.

TONNO.

Iste Tynnum piscis redolet num vescitur illo,
Nutrit enim liquidis sæpe Ticinus aquis,

Tonno.

NOMI. Lat. *Tynnus*. Ital. *Tonno*.

QVALITA. E freddo nel primo grado, humido nel secondo.

SCELTA. Il miglior è il giouene, preso del mese di Settembre, e si deue prender più tosto la carne magra, che la grassa.

Tarantello. Tonnina. Bottarghe.

GIOVAMENTI. La sua carne sana i morsi de' cani rabiosi; il suo ventre ch'è grassissimo, & molto desiderato nelle tauole salato, si chiama tarantello, e la carne magra salata è la tonnina, l'oua si salano, e se ne fanno bottarghe, come di quelle del cefalo, lequali cose tutte eccitano l'appetito.

NOCVMENTI. Genera molto escremento, tardi si digerisce, graua lo stomaco, & accresce la flemma.

RIMEDI. Fresco si cuoca su la graticola, con sale, e coriandro, aspergendolo continuamente d'oglio, & aceto, con vna mappa di finocchio, o vn rametto di rosmarino.

TRI-

TRIGLIA.

Dura caro Mulli est, valdeq; friabilis, ergo
Si bene conficitur sumpta potenter alet.
Ast oculorum aciem assiduos si cedat in vsus
Obtundit, Neruos nec satis esa iuuat.
Extinctus vino tantam vim infundit in illud,
Vt vel matri obsit (magne cupido) tuæ.
Namq; nouos operam veneri nauare maritos,
Fœcundasq; nouas impedit esse deas.

NOMI. Lat. *Mullus barbatus*. Ital. *Balbone & Triglia*.

Triglia

QVALITA. E calda nel primo grado, e secca nel principio del secondo.

SCELTA. La piccola è miglior della grande, & presa in luoghi sassosi, & non in luoghi fangosi, & mari morti.

GIOVAMENTI. E molto grata al gusto, & di buon uutrimento affogata nel vino, e mãgiata, estingue gli appetiti venerei, & beuendosi il vino fà venir in odio ogni sorte di vino; posta la triglia sopra i morsi di velenosi animali, li sana.

Vino.

NOCVMENTI. E di dura carne, e tardi si digerisce; beuendosi il vino doue sia affocata la triglia fà l'huomo impotente, e la donna sterile, e fà venir in odio il vino. Vsata la triglia troppo spesso offende la vista.

Vista

RIMEDI. Si cuoca su la graticola mãgian

dosi con olio, & succo di aranci, ouero fritta si condisca con aceto, spetie, e zafferano, e cosi per molti giorni conseruerassi, & sarà molto migliore; è buona ne i tempi caldi per i gioueni, e per i colerici, e per quei che hanno lo stomaco gagliardo, e per quei che molto si esercitano.

TROTTA.

Si vitam TRVTTAE *spectes, si denique mores*
Salmoni certè persimilem esse feres;
Quin veluti fluuij salmo est, lentæq; paludis,
Qualem nunc GVALDI *sæpius esse licet.*

Trotta.

NOMI. Lat. *Trutta.* Ital. *Trotta.*

QVALITA. E frigida nel principio del primo grado, e humida nel fine del primo.

SCELTA. Che sia grossa, e presa in rapidissime acque, oue sian sassi, come le nostre di Gualdo, e non in laghi.

GIOVAMENTI. Nutrisce ottimamente q̃lla di fiume che si digerisce presto, & genera vn humor frigido che rifresca il fegato, & il sangue, e però sono le trotte buone nelle febri ardenti, e come sassatili e digestibili, accrescono lo sperma; e son buone ne i tempi caldi per i gioueni, e colerici, e non per i decrepiti, e flemmatici.

NOCVMENTI. Subito si corrompe e però subito presa si deue mangiare; nuoce à i vecchi a i flẽmatici e a chi ha'l stomaco debole.

RI-

RIMEDI. Si cuoca in egual parte di acqua, e aceto, e mangisi con sapori acetosi, ouero si marini nel modo che s è detto del carpione.

Cottura

CONDIMENTI.

ACETO.

Discutit, adstringit, refrigerat, vtile acetum,
Ventriculo, est nocunm cui nigra bilis obest.
Vlcera si ventris, vel pectora siccet, aceti
Commoditas tamen est non tibi parua quoque;
Frigore si poterit neruis nocuisse, rependit
Damna, potest ægro si reuocare famem.

Aceto.

NOMI. Lat. *Acetum*. Ital. *Aceto*.

QVALITA. E l'aceto frigido nel secondo grado, rispetto al calor del vino e tanto più quanto è il vino più vecchio, & più potente, ma ha vn certo calore, che hà acquistato dalla putredine basta che la frigidità supera in lui la calidità. e l'aceto fatto di vino debole, è più frigido ma fatto di vin vecchio, e manco frigido ma la sua penetrantia non procede dal calore ma dalle parti sottili, & acute, frigide com'è l'aere boreale, & è oltre à ciò secco nel terzo grado.

SCELTA. Il miglior è quello che è fatto di ottimo vino, e che dentro ci siano le rose, & sia vecchio.

Giovamenti. E incisiuo, digestiuo, & apetitiuo, è ottimo per smorzare l'ardor della colera, & la sete fortifica le gengiue, eccita l'appetito, apre l'opilationi, agiuta la digestione, & conferisce allo stomaco calido, & humido, debilita il sangue e la collera, onde nuoce a i colerici, e resiste alla putredine; & per questo al tempo della peste si ha da vsar molto l'aceto per preseruarsene.

Peste.

Nocumenti. Genera humor malenconice, offende i nerui, lo stomaco, le gionture, è inimicissimo alle donne che patiscono mal di madrice, è pessimo per i macilenti punge lo stomaco e gl'intestini, offende la vista, & sminuisce i sensi & il coito, distrugge le forze, offende il petto, moue la tosse, e chi l'vsa troppo s'inuecchia presto, e si smagra.

Smagrire.

Rimedi. Non si pigli mai à digiuno, si vsi moderatamente, e non sia troppo agro, & si faccia bollir seco l'vua passa ouero vi si faccia bollire anisi, e seme di petrosello, e di finocchio che cosi si leua ogni sua malitia, & finalmente vi si aggiungano anco vn poco di zuccaro.

AGRESTA.

Omphacium sistit fluxus, & mitigat æstum,
Lumina clara facit, conuenit atque cibis.

VVA

VVA IMMATVRA.

Quid misera amplecti caram mihi profuit vlmum,
Tam subitæ mortis cum meus extet amor?
O felix labrusca tuis seruata racemis,
Quam minor est multo sors mea sorte tua?
Non caleo, dulcisq; mihi non insitus humor.
Digna fouere fui pectora, nunc noceo.
Adstringo, ingluuiem repeto, sum noxia bili,
Malueram Bacco deditus esse sapor.

Nomi. Lat. *Vua immatura.* Et il liquore. *Omphacium*. Ital. *Agresta.*

Agresta.

Qvalita. E fredda nel primo grado, & secca nel secondo.

Scelta. Si elegga l'vua acerba auanti il Sol Leone colta, e preparata.

Giovamenti. Gioua mirabilmente la state a temperar il calor del sangue, a smorzar la collera, e suegliar l'appetito; onde confe-risce molto a i gioueni & a i colerici, & a tutte l'infirmità calide.

Nocvmenti. Stringe gagliardamente il petto, fa venir la tosse, & è nemica a i nerui, e à quei che patiscono dolor colici.

Rimedi. Si rimedia alla sua malignità vsandola in compagnia delle carni, massime di colombi, o d'altri cibi caldi dolci, e grassi ma col pesce s'accõpagni cõ specie. E nimica a i vecchi e a i flẽmatici; non s'vsi col sale, percioche disecca troppo, e accẽde le febri.

Agresta salsa.

S A P A.

Multũ alit & pulsus reuocat SAPA, *Toxica vincit,*
Obstruit, atq; inflat, ventriculoq; nocet.

Mostocot
Sapa.
to.

NOMI. Lat. *Defrutum, & Sapa.* Ital. *Mosto-cotto, & Sapa.*

QVALITA. E calda nel secondo grado, pche quantunque per la decottione riceua calidità, perde nondimeno del calor naturale, è humida temperatamente.

SCELTA. La miglior è quella che si fa di mosto cauato dall'vua dolce cotto tãto che mãchi p metà & è miglior, e più chiara q̃lla che si fa di mosto biãco che q̃lla di mosto nero.

GIOVAMENTI. Nutrisce valorosamente, tien lubrico il ventre riuoca il polso e gioua alla strettezza del petto, e a i difetti del polmone & all'vlcere delle reni e della vessica, & è buona contra i veleni.

NOCVMENTI. E difficile à digerire, è per la sua dolcezza opilatiua, e per questo non si conuiene à modo veruno à quei che patiscono opilatione di fegato o di milza; è di grossa sostãza, e p q̃st'è vẽtosa e noce al stomaco

RIMEDI. Non si vsi per cibo ma per cõdimento, e seco sempre si pongano pepe, o altre cose aromatiche l'inuerno, ò veramente si accompagni con cose acide, che così si tẽperano l'vn l'altro, ouero si lasci affatto, ò si vsi in poca quantità con vn poco di mele.

CA-

CANELLA.

Extenuant, virusq; adimunt, caligine ocellos
CINNAMA odora leuant, cõmoda multa ferunt.
Nãq; oculos, stomachũq; acuũt, tremulosq; lacertos
Sistunt; hic sicca est, nec pituita fluit.
Artubus hæc vires iam torpescentibus adduut,
Et iecur, & renes, putreq; pectus alunt.
Tædia vexatæ Matricis, & Ilia tollunt
Turgida, vessicæ prouida languidulæ.

NOMI. Lat. *Cinnamomum.* Ital. *Canella, & Cinnamomo.*

Canella. Cinnamo mo.

QVALITA. E calda, & secca nel terzo grado.

SCELTA. La miglior è quella, che non è vecchia, ma che sia fresca, odorata, acutissima al sapore, e di color rosso.

GIOVAMENTI. Vsandola spesso ne i cibi, conferisce sommamente allo stomaco, & alle sue frigide indispositioni, dissoluẽdo l'humidità & le ventosità, rischiara la vista impedita per humidità apre l'opilationi del fegato, prouoca l'orina, fà dormire scaccia le vẽtosità da tutto il corpo mitiga i dolori delle reni, cõferisce à i catarri, e alla tosse, mõdifica il petto, disecca l humidità della testa, fà buon fiato, eccita il coito, & ha la proprietà de la theriaca, e resiste alla putredine.

Reni.

NOCVMENTI, Nuoce à i colerici la state, & in

& in paesi caldi, perche infiamma le viscere, & il sangue; nuoce a podagrosi perche essendo calida, & aperitiua lascia facilmēte penetrar gli humori a i piedi & alle gionture.

Rimedi. Si vsi in poca quantità, & da i vecchi, & flemmatici che hanno lo stomaco debile, ne i tempi freddi.

GAROFANI.

Est Cariophyllon cordi, stomachoque salubre,
Et venerem stimulat, viscera lædit idem.

Nomi. Lat. *Cariophyllon.* Ital *Garofani.*

Garofani.

Qvalita. Son caldi, & secchi nel terzo grado.

Scelta. I migliori sono qlli, che sō freschi, & di odore perfettissimo & di soaue sapore.

Giovamenti. Cōfortano tutti i membri principali, il core, il ceruello, il fegato, & lo stomaco fanno i cibi molto grati, & soaui, fan buon fiato, prouocan l'orina, aiutano la digestione cōferiscono alle passioni frigide, al vomito, alla nausea, al mal caduco, a gli spasimati, a gli stupidi, fermano i flussi.

Nocvmenti. Offendono le viscere, stimulano a venere, stringono il ventre, & nuocono a i colerici la state, & fanno amare le viuande, vsandoli troppo.

Rimedi. Bisogna vsarli in mediocre quātità, ne i tempi freddi, & ne i cibi humidi, & nelle età, & complessioni flemmatiche.

ME-

MELE.

Mel oculis confert, valide domat omne venenum,
Purgat idem, ast inflat, bilis, & inde viget.
Ignea vere legas, & mella nitentia succo
Subrufo hiberno tempore lecta mala.
Dulcia sint, somnis blandum lenimen, & iimo
Pulmoni, turges si tamen illa time.
Hæc stomachum reparant, hæc a putredine fœda
Omnia tutantur: gloria magna apibus.
Sed nihil aut modicum hoc ventri, mirabile maius.
Quod nocet educunt, quod iuuat illa tenent.

Nomi. Lat. *Mel.* Ital. *Mele, & Miele.*

Qvalita. E caldo, & secco nel secondo grado. Mele.

Scelta. Il migliore è quello della primauera, & della state, quãtunque Aristotile laudi l'autunnale. Quel dell'inuerno è cattiuo. Il mele deue esser bianco, ben granito, l'Attico è il migliore.

Giovamenti. E il mele asterfiuo, aperitiuo, onde prouoca l'orina, & mõdifica i suoi meati, cõferisce a i frigidi, a i flemmatici, & a i vecchi, è medicina pettorale, & è molto conueniente per conditure de i cibi, è di poco, ma di laudabil nutrimento. Democrito dimandato in che modo gl'huomini potessero sani, & lungamente viuere; rispose, dentro col mele, et di fuor con l'oglio. riscaldalo

lo stomaco, muoue il corpo, resiste alla corrottione, & si conuerte in buon sangue.

NOCVMENTI. Genera ventosità nelle budella, si conuerte in collera, fa opilationi del fegato, & della milza. Eccita la febre, & induce dolori colici, & fà la tosse mangiãdosi crudo; & quantunque sia medicina pettorale, nuoce nondimeno molto alla testa. & mangiandone in souerchia quantità, offusca l'intelletto, & moltiplica la collera.

RIMEDI. Si cuoca sempre chiumandolo, ouero si mangi con frutti, o cõ altri cibi acetosi. nõ si deue vsare se non ne i tempi freddi per i vecchi, per i catarosi, & per i flẽmatici.

NOCE MOSCATA.

India odoratas & crasso rore rubentes
Cum tamen esurant, dat tibi larga NVCES.
E stomacho i ecori, vitiato spleni, & ocellis
Subueniunt bruma si modo lesa dolent:
His bene olent, & vix contacta labella famescunt,
Vessica his patula est; has fluida aluus amat.
Quam male nux dicta est, matronæ nobile munus,
Glans MVSCATA *datur cui male vulua tumet.*

Noce moscata.

NOMI. Lat. *Nux Miristica, & Nux Muscata.* Ital. *Noce Moscata.*

QVALITA. E calda, & secca nel fin del secondo grado.

SCELTA. La megliore è la fresca, & non per-

pertugiata, graue, rossa, bẽ grassa, & piena di hnmore.

Giovamenti. Fà buon fiato, assotiglia la vista leua le lẽtigine conforta il fegato, & lo stomaco aiutãdo la digestione, assotiglia la milza, prouoca l'orina, dissolue le ventosità, mitigando i dolori dello stomaco, astringe il ventre, & conforta la madrice, ferma il vomito & eccita l'appetito. L'oglio cauato dalla noce moscata è molto vtile nelle frigide infirmità della madrice, & dei nerui, tanto applicato di fuori, quanto beuuto con brodi al peso di cinque, o sei grani.

Nocumenti. Nuoce a i sanguigni, a i colerici, & a quei che patiscono morice & finalmente offende i malenconici, & che sono stitichi, perche stringe il corpo.

Rimedi. Si vsino di rado, & in poca quantità mescolandoui vn poco di zenzeuo, che con la sua humidità la contemperi. E conueniente a i vecchi, & per i flemmatici.

O G L I O.

Pingue oleum mollit, humetque calenti
Temperie, & pingui fert alimenta cibo.
Hoc sine nil condita sapit lactuca, sed vnde hoc,
Insipidum cum sit, deiciatque famem.

Nomi. Lat. *Oleum.* Ital. *Oglio.*

Oglio.

Qualita. E calido, & humido nel secondo grado.

Scelta.

SCELTA. L'oglio dell'oliue è molto lodato, & molto soaue, familiare alla natura, sia dolce, & di dui anni almeno, ma non troppo vecchio; sia d oliue mature: secondo loco hà l'oglio di amandole dolci.

GIOVAMENTI. Beuuto vna volta il giorno, amazza, & caua fuori i lumbrici, mollifica il corpo, ingrassa, & accresce la sostanza del fegato, & e singolar medicina a vomitare i veleni presi, beuendone buona quantità.

NOCVMENTI. Leua l'appetito mangiandone in troppa quantità.

RIMEDI. Si mangi in poca quãtità, & rare volte, & per i conualescenti, & delicati si vsi l'oglio d'amandole dolci, ma fresco.

S A L E.

Nunc riget ante liquor fuerat SAL, *sicat & ardet,*
Cur tamen epotus corpora fluxa ciet.
Gratior albus erit, ruber est premior, omni
Laus Sali non posito, mensa nec olla sapit.

Sale.

NOMI. Lat. *Sal.* Ital. *Sale.*

QVALITA. E caldo, & secco nel secondo grado, astringe, asterge, espurga, dissolue, & assottiglia, & per questo si dice,

Sal primo poni debet, primoque reponi;
Non bene mensa tibi ponitur absque sale.

Fra tutti i sapori è laudatissimo, senza il quale nessun condimento è buono, perilche è molto necessario a cõseruar la sanità, percioche

cioche nelle viuande si mette per farle più saporite, secondo quel verso,

Nam sapit esca male, quæ datur absque sale.

Scelta. Il migliore è il bianco, eguale, & denso.

Giovamenti. Mettesi nelle viuāde il sale per tre rispetti; prima pche i cibi più presto descēdan dallo stomaco, essendo egli graue; poi p fare i cibi più saporiti; & finalmēte per che resiste al veleno, & alla putredine desicā do con la sua siccità q̄ll humidita, dalla quale si può cagionare la putredine; eccita l'appetito, & la virtù digestiua, leua il fastidio de' cibi, prohibisce la nausea, resiste alla putredine, resolue, assottiglia, & desecca l'humidita superflue, irrita gl'intestini a mandar fuori le feccie, & per questo si mette ne i clisteri, & nelle supposte.

Nocvmenti. Le cose molto salate sono acute, generano humor malenconico, son vaporose, offendon la bocca dello stomaco, danno ancora cattiuo nutrimento, & brusciano il sangue, debilitano la vista, diminuiscono il coito, fanno prurito, rogna, serpigine, impetigine, & morfea, & scorticano i meati dell orina.

Rimedi. Bisogna vsarlo in poca quantità, & non è buono il sale ne i salsamenti, per quei che hanno il petto stretto, & humori salsi, & che sono leprosi.

ZAFFERANO.

Fama vetus taceat, cedant pulmenta Luculli,
Cœna coronata est plenior illa croco.
Hic cilices redolent, ignita cacumina florum
Rubro ferunt cordi gaudia summa tuo.
Si mala sunt capiti, segnes ducentia somnos
Illa decor stomachus, tristeq; pectus amant.
Et ventrem oblectant, vuluam reserantq; tumentē.
Hæc ede, si risus expetis assiduos.

Zafferano

Nomi. Lat. *Crocus.* Ital. *Zafferano.*

Qvalita. E caldo nel secondo grado, & secco nel primo.

Scelta. Il miglior è il fresco bē colorito, e che habbia nelle fila alquanto di bianco, lungo non fragile, pieno, che bagnato tinga le mani, & habbia grato odore.

Giovamenti. Conforta lo stomaco, e le viscere, apre l opilatiō del fegato, cōferisce alla milza, fà buō colore, leua la putrefatiō, induce il sonno, eccita al coito, letifica il core, prouoca i menstrui e l'orina, e facilita il parto, ma nō se ne die dar più di due drāme.

Nocvmenti. Và alla testa facendo dolore, sonnolentia, & offuscando i sensi fà nausea, leua l'appetito e dato in troppa quātità cioè fin'à tre drāme è veleno che fà morir subito ridendo, & il suo odore ferisce il capo.

Rimedi. S'adopri l'inuerno in poca quātità da' vecchi, da' flēmatici, e da' malēconici.

ZEN-

ZENZERO.

Ignitum capiti, & pituitæ Zingiber ingens
Antidotum fugent cum tua membra cape:
Huic tamen innatus si non prius aruit humor,
Vix satis esse potest, igne tepente sibi.
Hoc oculis aufert tenebras: huic vuida debent,
Omnia, ne putreant Zingiber edocuit,
Hoc odisse venus potuit, sed maxima ventri est
Comoditas, siccat, nec minus ille cacat.

NOMI. Lat. *Zingiber*. Ital. *Zengeuere*, & *Gengueuo*, & *Zenzero*.

QVALITA. Quando è fresco, è humido nel terzo grado, & humido nel primo. Ma quando è seccato, è secco nel secondo grado; ha in se certa humidità per la quale facilmente corrompesi, è risolutiuo, & incisiuo.

SCELTA. Bisogna che sia fresco, di buono odore, & di acuto sapore, & che non sia tarolato, & quando si spezza non faccia poluere.

GIOVAMENTI. Riscalda lo stomaco & tutto il corpo, & consuma le superfluità, risolue le ventosità, aiuta la digestione conferisce alla memoria prouoca il coito, consuma le flemme, chiarifica la vista, & asterge l'humidità del capo, & della gola. Il condito con mele è buono per i vecchi.

NOCVMENTI. Infiamma il fegato, onde nõ è buono vsarlo ne i paesi, & tempi caldi, perche nuoce a chi hà calda complessione.

RIMEDI. Si vsi in poca quantità, ouero si vsi condito con mele.

ZVCCARO.

Saccara pectoribus, stomacoque aptissima semper
Renibus, atque aluo, luminibusque fauent.

Zuccaro.

NOMI. Lat. *Saccarum.* Ital. *Zuccaro.*

QVALITA. Il zuccaro è temperato nelle qualità passiue, ma nelle attiue inclina al caldo, & è gratissimo in tutte le viuāde, eccetto che nella trippa, perche postoui sopra la fà puzzare, come sterco di buoi fatto di fresco.

SCELTA. Il migliore e il bianchissimo, graue, sodo, & durissimo da spezzare.

GIOVAMENTI. Nutrisce più che il mele, mantiene il corpo netto, & mondo, asterge la flemma, lenisce il petto, humetta il ventre, mondifica lo stomaco, conferisce alle reni, & alla vessica, è vtile a gl occhi.

NOCVMENTI. Fà venir la sete, & per questo, quando cō la sete si sente amarezza nella bocca, nō bisogna vsare il zuccaro, pche all'hora il stomaco è pieno di collera, nella quale il zuccaro si conuerte, & fa grā dāno allo stomaco, & nuoce a quei, che sono di calda cōplessione, come sono i gioueni, e colerici.

RIMEDI. Si rimoue il nocumento del zuccaro, mangiandosi con granati, ouero aranci acetosi.

AC-

ACQVA.

Sic aqua clara fluat, qualis nitidiſſimus Aer
Dulcis, & exigui ponderis, & gelida;
Et tenuis currat, nullo puriſſima limo,
Sitque ſapor nullus, ſit procul omnis odor.
Fringeſcat breuiter, modico ſimul igne calleſcat
Vtilis, & duris apta leguminibus.
Hanc mihi ſi quis aquam dederit, vinoſa valete
Pocula, nam vincit optima lympha merum.

Nomi. Lat. *Aqua.* Ital. *Acqua.*

Qualita. E frigida, & humida.

Scelta. La migliore è quella che è chiara, ſottile, pura, lontana da ogni qualità, che al guſto non habbia ſapore alcuno, che alla viſta ſia chiara, & lucida, & all'odorato, che non habbia ſapore alcuno; è ottima ancora quell'acqua, che appreſſata al foco, preſto ſi ſcalda, & leuatane, preſto ſi rifredda, che ſia fredda cōuenientemēte in ogni ſtagion dell'anno; ma l'inuerno più calda, & la ſtate più fredda, che non ſia ſalſa, nè amara, che non ſappia di fango, di ſolfo, o di altra coſa, & che il ſuo fonte naſca verſo Oriente, & corra verſo Settentrione; & è meglio quell'acqua che corre ſopra la pura terra, di quella, che corre ſopra le pietre, biſogna ancora che ſia leggiera, nō di peſo, ma che non graui lo ſtomaco, & che preſto ſe ne venghi via. Per il cōtrario quell'acque ſon cattiue, che vēgo-

no dalle palludi, che hanno male odore, o che participano di qualche miniera, come ancora son quelle della neue, & del giaccio dissoluti, et cosi quelle che l'inuerno son fredde et la state calde, che tutte queste rifreddan lo stomaco, et opilano la milza.

GIOVAMENTI. Gioua a i calidi, a i grassi, & carnosi, a quei che si affaticano tempera il vino, et quantũq; essa non nutrisca, ricrea nõdimeno et ristaura le forze, et è vehicolo di cibi, et eccita l'appetito, et data opportunamente nelle febre ardenti se ne vede salubre, et felice successo pcioche è cõtrariissima alla natura delle febri rinfrescãdo, et humettando il corpo, conferisce ancora a coloro che patiscono pollutioni notturni.

NOCVMENTI. Nuoce a quei, che non sono troppo calidi a i magri a gl'otiosi a qlli che nõ son cõsueti a beuerla, a quei che hã lo stomaco debole, et che patiscono infirmità di nerui. Fa danno a i denti, al petto al costato, & a gli intestini deboli. Il beuere l'acqua fresca massime a i vecchi, è molto dannosa, & a chi la frequẽta di bere, è impossibile, che nõ caschi in vecchiezza & in frigide infirmità.

RIMEDI. Si correggono l'acque cattiue cocendole, o tenendole al sole in vn carassone, con quattro granelle di pepe amaccato, & volendosi beuere subito, si mastichino prima alquanti anisi & per gli ammalati si cuoca con canella, orzo, & simili cose; ouero si

faccia

faccia l'acqua melata, la quale ha gran virtù, leua la sete, aiuta alle frigide infirmità del ceruello, de' nerui & delle gionture, cōferisce alla tosse, caccia fuori del petto le flemme grosse, muoue il corpo, & gl'intestini, purga le viscere, & i meati dell orina, & per questo gioua ne i dolori colici.

V I N O.

VINA bibant homines, animalia cætera fontes,
Absit ab humano pectore potus aquæ.
Pocula quæ caruere modo mihi crede nocebunt,
Vina tamen modice sumpta iuuare solent.
Immmodici at sensus perturbat copia Bacchi
Inde quis enumeret quot mala proueniant?
Corporis exaurit succos, animique vigorem,
Opprimit ingenium, stragulat atque necat.
Alba colas melius reseratis postibus intrant
Corpora, & emulcent, sunt nigra sicca magis.
Si tibi subrubro salienti grata colore
Sunt modo sint olido, munda sapore bibas.
Corda iuuant, vires reparant, subitamque reportant,
Lætitiam modicis sed bibe sumpta cadis.
Dulcia pectus alunt, iecori mala, pessima ventri
Turgidulo somnos hæc veneremque ferent.
Cæcuba fumoso nimiumque furentia viro,
Sensibus, & stomacho deteriora nimis.
Forsitan, & chium expectas grandesque falernos
Sint mihi pauca malo, nec sino rura capro.

 Calda

Calda minus sed sunt magis humida acquatica vina,
Si ferat hæc stomachus sensibus apta placent.

REGOLE.

Vino.

IL vino si connumera fra i cibi, percioche ogni cosa che nutrisce è cibo, & il principal luogo tra le cose che si beuano, tiene il vino, percioche per la sanità, per la sottil sostanza sua meglio si mescola cõ i cibi che non fà l acqua oltre che à gli huomini è molto dilettevole, restora l'humido radicale, & letifica il core. E il vino vn liquore soauissimo, ottimo ristauratore di tutte le facoltà, e sicurissimo sussidio della vita nostra, & per questo gli antichi la sua pianta, Vite, quasi che fusse vita chiamaro, ma bisogna vsarlo con dodici regole infrascritte.

1. Regola. Quando il vino è gagliardo, e generoso sempre si beua inacquato con acqua semplice ò con decottione di anisi ò coriandri preparati e tanta acqua vi si mescoli che basti à leuarli il feruore & l'euaporatione che fan alla testa & perche si faccia miglior mistione & si refreschino le parti calide del vin potente si adacqui vn hora, ò due auanti che si beua ma quando il vino sarà piccolo & acquoso non si adacqui perche il vino adacquato inhumidisce troppo il stomaco & genera ventosità ne gl intestini, & imbriaca più facilmente che l acquosità il

fà pe-

fà penetrare, e per questo quei c'hanno lo stomaco debole lo tralascino.

II. Regola. Non si beua mai il vino dopò pranzo, ò dopò cena finche non sia finita la concottione del cibo che all hora aiuta il nutrimento che più presto trapassi il corpo doue che prim a impedirebbe la cõcotione.

III. Regola. Bisogna guardarsi di non bere vino che sia rinfrescato con la neue, ò con l'acqua giacciata perche grandemente nuoce al ceruello, à i nerui, al petto, al polmone, allo stomaco, à gl'intestini, alla milza, al fegato, alle reni, alla vessica, & à i denti. Onde non è merauiglia se quelli che vsan di beuerlo son infestati da dolori colici, da indispositione di stomaco, dalla ritentione dell vrina, & da altri pernitiosi mali; doue che gli antichi Grechi in molte infirmità, come del petto, lo beueuan caldo con giouamento notabile.

IIII. Regola. Si fugga il beuer vino à digiuno perche turba l'intelletto, induce spasmo, & nuoce grandemente al ceruello, à i nerui & alle gionture, riempie la testa, onde vengono poi catarri; & per questo quelli che hanno la testa debole, & sono esposti à i catarri, non beuino il vino, ò veramente poco & inacquato, che si vede per esperientia, che tutti i Saracini vecchi, che son stati continẽti nel vino, non son molto da catarri, nè da dolor di denti infestati; doue che noi al-

V tri

tri che lo beuiamo, comminciamo a sentir catarri nella adolescētia: quando adūq; sentiremo che il vino ci habbia offesa la testa, si prēdano sei, o otto grani di mortella, & se ꝑ ciò non cessasse il dolore si prouochi il vomito.

v. Regola. Non si conuiene dopò i frutti freschi, & humidi & altri cibi cattiui, beuere vino sottile, pche essēdo il vino buon penetrato, fa piu presto penetrare la malitia di quei cibi a i mēbri, ma questo si intēde quando se ne beue supfluo che beuēdone in poca quantità corregge la malignità de i cibi.

vi. Regola. Se nella medesima mensa è da vsare vin gagliardo, & vin debole, si cominci dal debole, che il vin potente in fine, conforta la bocca dello stomaco, & aiuta la digestione.

vii. Regola. Quanto il cibo è più grosso, più frigido, tanto si conuiene vino più gagliardo; ma quanto il cibo sarà più sottile, più caldo, & più digestibile, tanto più il vino sia debole, & per questo quei che mangiano carne di vaccina, & pesce, deuono beuere il vino più gagliardo di quelli, che mangiano le galline.

viii. Regola. Quelli che vsano molto vino non deuono vsar molto cibo, perche il vino serue per il bere & per cibo & per questo malamente potrebbe la natura digerire.

ix. Regola. Il vino che è fatto debole con l'acqua è più laudabile che il vino debole

bole naturalmente, perche questi facilmente si putrefanno.

x. Regola. Quelli che hãno il ceruello debole & lo stomaco,& il fegato caldo,& habitãti in caldi paesi, deuono beuere poco vino, & acquoso; ma quelli che son di frigida complessione,& stanno in paesi freddi, più forte, & più potente vino deuono beuere.

xi. Regola. Bisogna ancora nel bere osseruare le stagioni dell anno, perche l'inuerno bisogna beuer poco, & più gagliardo vino; la state più copioso,& più acquoso.

xii. Regola. Bisogna ancora considerare l'età, perche si come il vin'è alienissimo da' fanciulli, cosi a i vecchi è attissimo, essendo che tempera la lor frigida complessione, & per questo Platone negò il vin' a i fanciulli, a i gioueni lo concesse moderatamente, & a i vecchi larghissimamente, dicendo, che i fanciulli fino a i vinticinque anni, non deueno beuere vino, perche si aggiungerebbe fuoco a fuoco,& la giouentù non deue beuer vino gagliardo, ma ben temperato.

CONDITIONI del buon vino.

Il vino buono, deue esser mondo, puro, chiaro, che tiri al rosso, detto cerasolo, che sia di luoghi montuosi, & sassosi, discoperti verso mezzo giorno, sia di ottimo odore,

perche

perche il vino odorato, accresce gli spirti sottili nutrisce benissimo, & genera ottimo sangue. Sia al gusto gratissimo, perche è presentaneo rimedio a coloro, che per dolor dello stomaco & del core si vengono meno; non sia a modo veruno agre, ne dolce, ma mezzano, che il troppo dolce infiamma, fà opilationi, & riempe la testa; ma l'acerbo, o acre nuoce a i nerui, & allo stomaco, & genera crudità.

VINI CATTIVI.

Sono cattiui i vini grossi, fetidi, torbidi, corrotti, & ingrati al gusto, i quali tutti bisogna fuggirli, perche fanno dolor di testa, corrompono il sangue, fan li spirti malenconici, & nuoce a tutto il corpo.

VINI ACQVOSI.

I vini deboli chiamati acquosi, & oligofari, non tolerano troppo mistione di acqua e danno poco nutrimento, nō riscaldano manifestamente, & per questo si possono dar, a i febricitanti senza pericolo; non offendon la testa, essendo poco fumosi, & poco vaporosi, anzi mitigano il dolor di testa causato da humidità, & il dolor dello stomaco che procede da ardore.

VI-

VINI POTENTI.

Dalle cose donque sudette si può concludere, che i vini potenti non conuengono alla conseruatione della sanità, come sono il magnaguerra, greco, corso, maluagia, moscatello, & simili, massime essendo grossi, & rossi, perche nutriscono troppo, & per questo si vede, che ne i luoghi doue sono buoni vini, vi sono gl huomini molto viuaci, come in Gualdo.

EFFETTI DEL BVON VINO moderatamente beuuto.

Il vino moderatamente beuuto, parturisce molti commodi all'animo, & al corpo, percioche quanto all'animo si rende più fidele, & più mansueto, l'anima si dilata, gli spirti si confortano, l'allegrezze si moltiplicano, & i dispiaceri si scordano, chiarifica l'intelletto, eccita l'ingegno, raffrena la ira, leua la maléconia, induce allegrezza, viuifica gli spirti & dona audacia muta i vitii in virtù, facendo l'huomo di empio pio, di auaro liberale, di superbo humile, di pigro sollecito, di taciturno facondo, di goffo astuto, & conduce la mente humana dalla potenza all'atto. Quanto poi al corpo conferisce alla nutritione, resiste alla putredine aiuta la concottione, la digestione, & la genera-

tion

tion del sangue, incide la flemma, fà i membri coloriti, risolue le ventosità, prouoca il sonno, eccita l'appetito, ingrassa i conualescẽti, ristora gli estenuati, apre l'opilationi, concuoce i crudi humori, prouoca il sudore e l'orina apre la via alle superfluità; onde à ragione fu il vino da gli antichi detto Theriaca magna essendo che riscalda il cor freddo, & il caldo lo rinfresca come anco lo disecca l'humido, & humetta il secco.

EFFETTI DEL VINO beuuto immoderatamente.

IL vino beuuto fuor di modo come fanno gl'imbriachi fà effetti contrarii, imperoche genera infirmità frigide come sono apoplesia, paralisia, letargo, mal caduco, spasmo e tremore, offende la testa perturba i sensi, snerua la memoria e fà morte repentine. Quanto all'animo poi, il vino fà gli huomini ignoranti, loquaci, ingiuriosi, forsenati, stupidi, homicidiali, e lussuriosi, corrompe la mente, risolue l'animo, distrugge le potentie animali e naturali, e se l'ebriachezza si frequẽta apporta molte offese alli corpi.

RIMEDI DELLI NOCVMENTI del vino.

PER fuggire l'offese del vino non si mangino

gino cose dolci, nè aperitiue, ma cose amare e cõstretiue; onde l'assentio preso innanzi prohibisce la crapula, e l'embriachezza, & il medesimo fanno sette mandole amare, ò vn'insalata di fronde di cauli. Il zafferano beuuto con sapa, i grani di mortella, & i cauoli mangiati dopò la radice dell'iringo parimente presa inanzi, fà il medesimo come anco il porro & le mandole di persichi, presene sette auanti il cibo, e cotognate, & altre cose astringenti dopò il cibo.

DEL VINO NVOVO.

Il vin nuouo chiamato mosto è difficile à digerire, offende il fegato e gl'intestini, gonfia il ventre per la bollitione che fà nel corpo, dalla quale nascono ventosità, prouoca l'orina, induce dissenteria, fà sognar cose terribili, è di grosso nutrimento, ma ha questo di buono che solue il ventre.

VIN VECCHIO.

Il vin vecchio quando passa di quattro anni è caldo e secco nel terzo grado, e sempre inuecchiando acquista più calore Il migliore è quel ch'è odorifero assai potẽte, spiritoso, che nõ sia amaro, nè acetoso, ma grato à tutti i sensi, aiuta la virtù espulsiua, risolue i mali humori, & la ventosità; è buono
per

per quei, che hanno humori crudi nelle ve-
ne, & ne gl'altri vasi, nuoce a chi l vsa molto
a i nerui, & al coito, perche dissecca il seme,
perturba l'intelletto offende i pannicoli del
ceruello, & impedisce il sonno, onde si deue
adoprare per vso di medicine, & non per
bere, & pur beuendone se ne beua poco, &
molto bene adacquato; nuoce a i gioueni,
& a quei che son di calda complessione mas-
sime la state, come conferisce l'inuerno à i
vecchi, & à i flemmatici.

VINO DOLCE NVOVO.

Il vin dolce nuouo è caldo nel primo
grado & humido temperatamente è buono
l'inuerno per i gioueni, per i colerici, e per
quei c'hanno lo stomaco gagliardo che hà
gran forza di vnire e confortar li spiriti, &
prouoca il coito, perche genera molto sper
ma, ma è nimico à i vecchi, & a i flemmatici
quando non è chiaro genera sangue feccio-
so, oscuro, e vaporoso; nuoce allo stomaco,
& alle budella, e molte volte fà venir il flus-
so hepatico, onde si deue aspettar à beuerlo
da se, ouero dalle tacchie dell'auellane che
lo fan venir presto chiarissimo.

VIN DOLCE MATVRO.

Questo vino è caldo nel secondo grado,
& hu-

& humido temperatamente. Il miglior è quello ch'è di sostanza sottilissima, & alla vista lucidissimo e trasparente, diletta mirabilmente al gusto, nutrisce molto, e gioua al petto & al polmone, ma oppila gagliardamente il fegato e la milza, empie la testa, fà sete, e genera la pietra nelle reni, e si conuerte in colera, onde i colerici non lo deuono vsar in modo alcuno, nè quei che hanno mal disposte le viscere, a i vecchi l'inuerno è molto conueniente.

VINO BRVSCO.

Il vin brusco agrestino, pontico, stitico, & acerbo si confondono tra di loro per la poca differenza ch'è tra questi sapori; è ben vero che l'austero participa dell'amaro, & il pontico del sorbigno. I vini che propriamente son bruschi da gli altri vini hanno tãto poco calore che non arriuano al primo grado, e son secchi nel secondo; son buoni per i gran caldi nella febre diaria, al fegato infiammato & allo stomaco diseccato rifrescano, leuano la sete sanano il flusso e stagnano il vomito, ma non bisogna che sian acetosi, nè molto austeri, ma che sian mediocremente astringenti, sottili, e poco colorati; e son buoni per i gioueni c'hanno lo stomaco caldo, e per i colerici & son nemici à i flemmatici, & à i vecchi, peroche stringono il petto,

Oglio.

petto fan venir la tosse, non dan buon nutrimento nè fan buon sangue, & impediscono il sudore.

VINO ROSSO.

Il vin rosso è caldo nel fin del primo grado, del resto è temperato, il buon è quel che è di sostanza sottile, splendido, e chiaro, simile à vn rubino, nutrisce molto bene, genera buon sangue, leua la sincope, e fà piaceuole i sogni la notet; il grosso graua lo stomaco, nuoce al fegato, & alla milza facendo opilationi, e tardi si digerisce. Il negro dolce è piu nutritiuo, e piu opilatiuo; i negri austeri generano humori melanconici; i rosi dolci son pettorali; i rosi assai chiari, e raspanti fanno orinare.

VINO BIANCO.

Il vin di color di cedro si chiama bianco & odorifero, e potente; è caldo nel principio del secondo grado e secco nel primo. Non vuol esser di piu d'vn'anno perche sarebbe troppo caldo, sia splendido e lucido, e fatto d'vue mature nate nelle colline. Resiste à i veleni, & alla putredine, purga le vene de gli humori corrotti, fà buō colore, accresce le forze rallegra il cuore e conforta'l calor naturale prouoca l'orina, il sudore, fà

dor-

dormire gioua alla quartana, alla diaria, & à i conualescenti, conforta lo stomaco & vsandosi conuenientemente ben tẽperato cõ l'acqua, conferisce in ogni tẽpo ad ogni età, & ad ogni complessione purche nõ sia troppo vecchio, & non se ne beua troppo perche noce à chi hà la testa e gl'altri mẽbri deboli.

RASPATI.

I raspati fatti di vin'ottimo son molto boni, perche quella mordication gagliarda cõgionta col sapor dolce, o altro sapor di vin buono prouoca l'orina, fà digerir il cibo, risueglia l'appetito e non lascia ascender alla testa i fumi del cibo.

ACQVATI.

Gli acquati son poco grati allo stomaco, offende la testa, ma que c'hanno di buono è che presto si rende per vrina son molte le differenze loro secondo la varietà dell'vue, dalle quali vengon le vinacce che se saran dolci, la beuanda sarà molto più soaue, e più tosto si renderan per vrina, ma il contrario sarà se l'vue saranno acerbe, & acide.

VINO ARTIFITIALE, per poueri, e per infermi.

Prendesi aceto, mel purgato, cioè schiu-

mato, vua passa o cibibo, o vua cotta an. lib. 2 tartaro poluerizato ℥. vi. si fan bollir in acqua alla quantità d'vn barile fin che sia crepato il cibibo, e l'acqua sarà rossa, lasciassi freddare, poi prendasi vn'altro barile di vin rosso aggiungendo tant'acqua chiara, quanto basta à farlo soaue. Poi se gli fà la concia, pigliando tre oua & vn poco di sale, si sbatta con acqua in vn secchio con la scopa, fin che facci gran schiuma laqual subito si metta nel barilone mescolando sempre. L'inuerno dura vn mese e poco più, la state vinti dì.

Vino contra peste per i ricchi.

Prendesi radici di tormentilla, di bistorta, di vincetosico, di dittamo biãco di cinque foglio di zedoaria ana dr. due e meza, scordio manip mezo, boloarm. or. onc. meza. seme di acetosa di coriandri preparati, di basilico ana dr tre, seme di cedro mondo dr. vna e meza, frondi di cardo santo dr. due, canfora dr. meza zafferano scr. mezo l'herbe si tagliano e l'altre cose si pestano grossamente, e ligate in tela di lino sottile, candida e mõda s'infonde in 8. lib di buon vin biãco chiaro & odorifero per dui giorni continui poi leuato il bottone e colato il vino gli si gettino sopra sei once di siroppo d'agro di cedro & si mescoli bene finche s'incorpori bene il tutto, e si serbi all'vso.

Per

Per i poveri.

Si prenda vn manip di radici d'ebulo peste alquanto, & altrettante frondi di ruta capraria s'infondano in lib. 8. di vin biãco per 24 hore in vn fiasco di vetro ben coperto, & serbisi all'vso.

Di questi vini si piglia vn buon bicchier la mattina nell'vscir di casa presa prima vna di queste rotule.

Prendasi vincetossico tormentilla, bistorta zedoaria e dittamo bianco an. scr. i. bolo armeno terra sigillata an. scr. 1. e mezo, seme d'acetosa, coriandri preparati mõdi an. scr. 2. spetie di elettuario di gemme dr meza cõ zuccaro quanto basta dissoluto in acqua rõsata e d'acetosa, si facci cõfettion in rotule.

Quando la mattina l'huomo è leuato di letto messosi le calze e'l giupone, stia dritto, e messo nel scaldaletto piẽ di bragia vi si getti sopra della poluere infrascritta, e si profumi tutta la persona, poi si finisca di vestire.

Si fà la poluere di legno santo, di sandali tutti an. dr. vna e meza legno aloe scr 2 storace calamita laudano, belzui an. dr. 2. aloe hepatico mirra an. onc. meza, scordio dramma vna e meza.

Vscendo di casa si porti sempre in mano vna palla fatta al torno di legno di sassafras o ginepro concaua che si possa aprire, e che

sia bugiata per tutto cõ molti fori e dentro si tenga vn pezzo di spogna bagnata nell'aceto infrascritto. Prendesi della poluere sopradetta onc. 1. di canfora scr. mezo si leghino in pezza rarà, e s'infondano in vna libra d'aceto fortissimo & come non vi è più aceto vi s'aggiunga dell'altro. Dell'altre cose pertinenti à questo proposito, habbiamo trattato à pieno nel nostro libro della peste, & nel libro dell'acque, & vini medicinali, & più à pieno nel nostro Theatro delle piante.

VARII MODI DI LVBRICARE il ventre ne i cibi.

Dal mangiare si radunano molte superfluità ne i corpi nostri, parte delle quali si consumano con l'essercitio, e parte ne resta nel corpo, donde con qualche arte bisogna cauarle fuori. Sono queste superfluità diuerse come da diuersi luoghi procedono e tali sono gli sputi i mocci del naso, i sudori, l'orine, gli escrementi del vẽtre & altre sporcitie del corpo, che non si cacciano fuori, generan molti mali come opilationi, febri, dolori, & posteme; & per questo con ogni studio bisogna euacuarle ò per natura ò per arte; per natura vsando cibi humidi, e liquidi; per arte pigliando qualche clistero la state fatto cõ oglio violato, o rosato, e l'inuerno con oglio commune, o di mãdole dolci,

ouero facendo vna supposta di butiro, empiendo vna fistola di piombo lunga vn palmo vn dito grossa. empita di butiro, con vn poco di sale e poi con vn stile spingere il butiro in alto; l'altro modo è: Di sopra si prenda mezza hora auanti al cibo, mezza onc. di fior di cassia, ouero si prenda vn'onc. e mezza di mel rosato solut. ouero siroppo ros. sol. tre hore auāti pranso, vna volta o due la settimana ouero si prendano quindici sebestini, e si lessin in qualche brodo ilqual si beua quattr'hore auanti prāso. e i sebestini aspersi di zuccaro si prendan nel principio del māgiare, in vece di pruni damasceni, o si prenda mezza onc. di rodomanna fatta di zuccaro, di rugiada, di rose, di mercuriale, & di cauli facendone rotule, o canelli, pigliandone mezza onc. all alba. ouero si prenda il nostro elettuario, detto durantino fatto a foggia di cotognata con egual parte di māna, & di polpa di pruni damasceni freschi ben cotti, & passati per setaccio & con infusione di cena e di polipodio, con anisi & cinnamomo, reiterata tre volte, si faccia elettuario, & se ne pigli mezza oncia, nel principio del pranso che è soaue al gusto, & senza molestia muoue il corpo. Si può pigliare ancora de i manischristi, di polipodio, o di sena alla quantità di mezza onc. poco auanti al cibo; & si fà in questa maniera: Prendonsi di polipodio quercino, mondato con diligentia,

onc.

onc quattro, di zenzeuero onc. mezza di seme di finocchio dolce dr. vna, d'anisi dr. due, d'vua passa dolce, onc. vna cuocansi secōdo l'arte leggiermente spremendo; si prenda di questa espressione lib. vna, di zuccaro once otto, di coralli rossi preparati dr. vna e mezza, di perle preparate, scropoli quattro, e si faccia confettione in rotuli.

A questo proposito gioua ancora subito auanti pranso, mangiar mezza onc. di manna Calabrese, o beuerla con vn poco di brodo; vale ancora questo elettuario, fatto in questa maniera: Si prende di succo di mercorella, di malua, di cauoli e di bieta, ana onc. otto si colano, e poi si cuocono sospendendo nel mezzo vn bottone fatto di dr diece, di mastice fresca, e molle finche i sughi venghino a spessezza di mele, eleuato il mastice si serue all'vso; la sua dose è da mezza dr. fino da vna dr. intiera in bolo ouero (& è cosa che regia) si dissolua la manna in acqua di boragine, di modo, che l acqua sia, poi si stilli a bagno caldo, in boccia di vetro, & ne viene vn'acqua purissima, & candidissima, della quale se ne prenda da vna oncia fino a due, la sera nel principio della cena, o la mattina per sei hore auanti pranso.

IL FINE.